ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№13 (172) июль 2009



ПИСЬМО В НОМЕР

Самая полезная газета

Уже несколько лет мы с мужем собираем подшивку «Лечебных писем», и рецепты народной медицины нас всегда выручают. А недавно и молодым пришлось ими воспользоваться. Когда родилась наша внучка, радости не было предела, но вскоре начались проблемы со здоровьем у дочери. А в «Лечебных письмах» как раз молодые мамочки обменивались опытом, советами, вот мы и решили, что вреда от натуральных, природных средств ни для мамы, ни для малышки точно не будет. Сейчас, слава Богу, все в порядке, но дочка с тех пор тоже заинтересовалась нашей любимой газетой. Как-то листает ее и говорит: «Смотри, мама, здесь фотография, как в бабушкином альбоме». И правда, одна читательница прислала старый снимок пятидесятых годов, на котором как будто наши родственники... Показали моей матери, а она заглянула в семейный альбом и сказала, что просто снимки очень похожи. Прочитали мы в газете интересную историю о прежних временах – все очень жизненно. Раньше люди, и правда, были дружнее, сердечнее, чаще помогали друг другу, поэтому и выжили в самые страшные годы. И с болезнями лучше умели справляться, потому что знали больше народных рецептов, теперь уже почти забытых. Все-таки наши «Лечебные письма» – самая интересная и полезная газета. Если кто-то еще не знаком с ней, очень советую почитать!

Теплякова М.И.,
г. Каменск-Уральский

ЦИТАТА

Если добро сделано от чистого сердца, с любовью, то люди обязательно ответят только добром!

Ершова Т.П.,
г. Тула

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Многие из вас сейчас очень заняты – столько забот! Требуют внимания и дача, и огород, и внуки, которых привозят на лето. У наших читателей есть и необычные увлечения: на своих участках они выращивают не только овощи, огородную зелень, но и лекарственные травы, и самые красивые цветы. Такие заботы чаще всего приносят много радости и пользы, улучшают настроение, а значит, и здоровье. Хорошо, что вы рассказываете об этом в своих письмах, делитесь своими радостями. И все-таки с началом лета, как это часто бывает, писем в редакцию приходит намного меньше.

Понятно, что писать сейчас некогда – жаль упускать золотое время. Но вот что интересно: без любимой газеты и дачная жизнь уже не такая интересная. Поэтому городские жители специально приезжают домой в те дни, когда выходят «Лечебные письма», а потом возвращаются на дачу, захватив с собой газету. Для многих из вас она стала настоящим другом, но у нее есть одна интересная особенность: ни один номер не может выйти без ваших писем. Ведь даже название «Лечебные письма» говорит само за себя! Поэтому пишите нам почаще. Иногда сесть и написать что-нибудь для друзей бывает даже интереснее, чем получить от них десятки писем. Попробуйте, проверьте!

Вы, конечно, заметили, что в нашей газете время от времени появляются новые рубрики, и одна из них называется «Родное, далекое...» В ней мы рассказываем о хороших, добрых традициях, которые без ваших писем, старых фотографий скоро могут оказаться забытыми, как и старинные знахарские рецепты. Но мы надеемся, что этого не случится, потому что рубрика многим очень понравилась. Так что присылайте нам свои воспоминания, а мы с радостью их напечатаем. Будьте здоровы и не забывайте старых друзей!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **13 ИЮЛЯ**

Дорогая редакция! Я очень вам признательна за то, что в № 5 опубликовали мою просьбу о помощи в лечении артроза и хронического цистита. Наша газета делает для людей благородное дело.

Я была так удивлена, когда мне пришло сразу 7 писем, затем еще 8 и так далее. И до сих пор я получаю письма от читателей из Казахстана, Белоруссии, Украины, Узбекистана – в общем, отовсюду. Сколько душевных людей откликнулось на мою беду! Какие только советы и рецепты мне ни писали! Сначала я не знала, за какой рецепт взяться. А когда получила первые 7 писем, даже заплакала от радости, еще не прочитав их. Ой, какие все-таки хорошие люди – наши читатели! Не только дают разные рекомендации, но и про свою жизнь рассказывают. А мне все интересно, хотя я этих людей и в глаза-то не видела. Я очень, очень люблю вас всех, обнимаю и низко кланяюсь каждому по отдельности за то, что не остались в стороне и откликнулись на мою беду. Только извините, пожалуйста, меня за то, что не смогу всем вам написать – уж очень много идет писем, всех фамилий и не перечислить. Я ведь об этом не знала. Дорогие мои, милые, добрые люди, дай вам Бог здоровья!

Адрес: Куприенко Наталии Михайловне, 622051, г. Нижний Тагил, ул. Молодежная, д. 22А, кв. 90

Чем вызвано мое письмо? Задели меня строки из письма В.Н. Клименко «Берегите женщин» в «Лечебных письмах» № 5. Кому-то это письмо – в назидание, для кого-то – урок, а для меня... Дело в том, что я недавно потеряла любимого мужа. Уж как я его оберегала, как ухаживала за ним, но коварная болезнь сердца обошла меня, вот и все.

В.Н. Клименко тоже написал о болезни сердца, и это меня всколыхнуло. Вспоминала прошедшее с ужасом, ну а потом очень долго не отваживалась написать.

Поверьте, мужчине нельзя быть одному: нет ухода – и практически нет полноценной жизни, хотя, как утверждает этот читатель, он еще на плаву! Я не знаю, сколько вам лет, уважаемый В.Н. Клименко, и почему вы один. Но мой вам совет: не тяните с этим. Одиночество – очень страшное слово. Я сама одна, и во мне еще живет любовь к мужу, но и я уже чувствую, что это «обман зрения». После такой чудовищной трагедии и я узнала, где у меня сердце. Ну да ладно, обо мне хватит, а вот вы решайте этот вопрос, и как можно быстрее. Если еще не решили, то к себе прислушайтесь.

Домашний уют, полочка с книгами,
сытный обед – позади...
Пошли мне, Боже, еще раз любовь,
спаси и сохрани!

Не хочу смертей, и особенно мужских, ведь их так мало и они так уязвимы для всех болезней. Доброго вам здоровья!

Адрес: Морской Марии Серафимовне, 624992, Свердловская обл., г. Серов-12, а/я 91

Я не была знакома с «Лечебными письмами», когда жила далеко на Севере. Не видела ее. Когда переехала в Орел, тоже не сразу вышла на эту газету. Потом купила три номера – и стала следить за ее выходом. Но не всегда успевала ее купить, а с февраля 2009 года подписалась.

Самое интересное, что газета пишет о болезнях людей, о их проблемах, но никогда не вызывает уныния из-за этого. А появляется какое-то особое чувство – хочется все записать, многое испробовать на себе (например, гимнастику). И сразу – подъем душевных сил. У родного мне человека витилиго, и я очень надеюсь на «Лечебные письма». Жаль только, что у меня не все номера с рецептами от этой болезни.

Спасибо вам за газету!

Адрес: Безугловой Людмиле Ивановне, 302038, г. Орел, ул. Металлургов, д. 19Б, кв. 134

Пишет вам постоянная читательница «Лечебных писем». Спасибо, что напечатали в газете мое письмо. Я хотела найти друзей и подруг по переписке, и пришло столько писем из всех уголков! А теперь хочу сказать людям огромное спасибо. Очень благодарна всем, кто мне написал. Но писем столько, что я сразу просто не смогу каждому ответить. Так что, пожалуйста, не обижайтесь, если не получите ответ сразу.

Огромное спасибо нашей любимой газете за то, что она помогает людям найти друг друга. Пишу вам свой телефон и с большим удовольствием отвечу тем, кто мне позвонит.

Адрес: Котуновой Валентине Петровне, 440015, г. Пенза, ул. Депутатская, д. 17, кв. 1. Тел. 8-927-649-28-18

Здоровья и оптимизма

Что-то много в последнее время мне встречается людей, которых одолевает грусть-тоска. Или, как сейчас модно говорить даже среди пожилых людей, депрессия. Вот и в нашей газете я иногда встречаю признания, что из-за болезней уже и жить не хочется. Раньше это называлось унынием и считалось большим грехом. От уныния болезни еще никогда не проходили, а только новые появлялись.

Мне уже за 60, многое пережито, и в памяти остались те времена, когда людям нелегко было не просто жить – даже выживать. Теперь у многих есть и хлеб насущный, и крыша над головой, и родственники где-то живут, но люди все равно «не видят смысла»!

Встречаю соседку, начинаю о чем-нибудь разговор, а она мне каждый раз: мол, это не жизнь – на такую пенсию да с таким здоровьем. Никому-то мы не нужны, ничего-то нам уже не интересно... Правильно, кому же нужен человек, которого никто и ничто уже не интересует? У соседки неподалеку живет дочь с семьей, есть две маленькие внучки. Приходят, навещают, помогают деньгами или продуктами. А вот душевного общения нет. Но как общаться с человеком, который всем вокруг недоволен и ничего не хочет?

Другой пример – баба Настя, мама моей подруги. Этой бабушке уже за 80, и они живут все вместе, впятером в небольшой трехкомнатной квартире. Давно есть возможность разъехаться, но они не хотят. Баба Настя нужна своим родным, и они ей нужны. Каждый день она делает для них хоть какое-нибудь доброе дело по своим силам. А если совсем приболеет, так хоть с детьми побеседует, но не пилит их, не ворчит, а рассказывает что-нибудь интересное, веселое. У бабы Насти уже правнуки, и они ее любят, помогают во всем. Говорят, когда-то люди так и жили. Надо помогать друг другу, стараться быть хоть чем-то полезными! И не думать при этом, как некоторые: «Сделай людям добро, так они на голову сядут». Если добро сделано от чистого сердца, с любовью, то люди обязательно ответят только добром!

Я беру пример с бабы Насти. Каждое утро задаю себе вопрос: а что сегодня я могу сделать интересного и полезного для себя или для других? И одинокой себя не чувствую, хотя судьба распорядилась так, что я живу одна. И здоровье благодаря «Лечебным письмам» удается поддерживать простыми доступными средствами, когда настроение хорошее.

Да, нынешние пенсии при таких ценах, наша ситуация с лекарствами – все это безобразие. Но давайте представим на минутку человека, бывшего еще недавно из-за всего этого в депрессии и вдруг получившего вместо скромной пенсии много денег. Вот он уже купил все, что ему было необходимо... А станет ли ему от этого интереснее жить на свете? Появятся ли у него близкие люди, уйдут ли болезни даже от самых дорогих лекарств? Нет в аптеках такого лекарства, которое может исцелить душу! А чтобы душа оставалась живой и здоровой, она «обязана трудиться», как сказал поэт. То есть приходится иногда делать над собой усилия, чтобы почувствовать свою связь с этим миром и не замкнуться на своих бедах или болячках.

Здоровья вам, дорогие друзья, и побольше оптимизма!

Ершова Т.П., г. Тула

Для меня лето – самое лучшее время, когда можно впрок набраться сил. С тех пор как стала постоянной читательницей «Лечебных писем», я такую возможность не упускаю и чувствую себя в свои 54 года лет на 10 моложе. Уверена, что вы тоже можете добиться успехов и меньше болеть.

Летом набирайтесь сил

Большое преимущество моего метода оздоровления в том, что он не требует особых затрат. Наоборот, получается серьезная экономия. Секрет такой: я стараюсь питаться по сезону. Ну и возраст, конечно, тоже надо учитывать. Кто-то из наших читателей уже писал об этом, а значит, у меня есть единомышленники и мой метод проверен! Но большинство людей все-таки не задумываются о том, что они едят и когда. А зря. Особенно мужчинам трудно расстаться со своими привычками. Одно дело, если человек занят физическим трудом, и совсем другое – когда он сидит целый день на работе, а потом еще и в машине. Но есть каждый день зимой и летом мясное, жирное, да еще запивать пивом – ни у кого здоровья надолго не хватит.

Почему зимой нам хочется поесть поплотнее? Потому что организм охлаждается и быстро теряет калории. Эти калории нам нужны, чтобы согреться. А летом надо переходить совсем на другие продукты, чтобы избавиться от лишних «залежей», шлаков и чтобы нам надолго хватило витаминов. Я сейчас стараюсь есть побольше сырых овощей, в ход идут и травы, в том числе дикорастущие. У меня уже давно на столе и морковочка своя с грядки, и редиска, и зелень. Из белковых продуктов вместо мяса готовлю рыбу. Яйца и творог – только свежие, деревенские.

И еще сейчас очень важно, чтобы организм не обезвоживался, поэтому пить надо больше, особенно чистой воды. Но не через силу, а когда захочется. И никаких покупных напитков! Я часто готовлю холодный зеленый чай с лимоном, наливаю его в большую бутылку и иду на огород. Иногда добавляю в чай немного меда. Этот напиток и сердце поддерживает, и жажду прекрасно утоляет. Еще посоветую всем читателям настой из молодых (верхних) листочков черной смородины. В него тоже можно чуточку меда добавить, когда остынет. Он такой вкусный, ароматный и силы дает! Это мой энергетический напиток, в нем много витаминов, а еще он лечебный. Думаю, пиелонефрит мой начал отступать благодаря смородиновому «зелью». Хорошо также заваривать летом шиповник, делать морсы из сырых ягод, которых скоро уже будет много.

На такой диете в последние 3 года за лето я сбрасываю килограмма 4 и чувствую легкость во всем теле. Суставы почти не беспокоят, организм работает как часы.

Дорогие друзья, задумайтесь о том, что будет полезно именно вам, и начинайте прямо сейчас делать хоть что-нибудь ради своего здоровья!

Г.В. Москвина, г. Орел

ВТОРАЯ ВОЛНА АЛЛЕРГИИ

Возможно, справедливо утверждение: меньше знаешь – крепче спишь. Честно признаюсь, что раньше я обходилась одним приступом аллергии – на цветение растений. Но чем старше становлюсь, тем чаще мучаюсь. В прошлом году тяжело перенесла так называемую вторую волну аллергического насморка, которая приходится на конец июня. И если бы не рецепт, который мне посоветовала моя подружка – товарищ по несчастью – наверное, было бы намного хуже. В этом году я уже запаслась всем необходимым и решила написать в «Лечебные письма», чтобы посоветовать аллергикам, тем, кто часто страдает от поллиноза, попробовать использовать для лечения ряску.

1 столовую ложку ряски малой залейте стаканом кипятка, настаивайте в термосв 1 час, процедите и выпивайте зту дозу в течение дня. Курс лечения должен продолжаться 10–12 дней.

Самое лучшее, если начать лечиться за месяц до наступления цветения тех растений, которые и вызывают вторую волну аллергии. То есть начинать надо в начале июня. Но если вы не успели, то все равно принимайте настой ряски: так значительно легче перенести аллергический насморк. Ряску я не умею сама заготавливать, поэтому покупаю в аптеке. Это проверенное временем противоаллергическое средство, и действует оно лучше многих других готовых лекарственных средств.

Ирина Мятликова, г. Домодево Московской обл.

МАЗЬ ОТ РАН

Летом мы чаще подвергаемся мелким травмам: гуляя по лесу, на даче, в огороде и т. д.

Я все теплое время года, с мая по октябрь, провожу в своем деревенском домике, который мне достался от родителей, работаю в маленьком саду и на огороде. И как только приезжаю, сразу готовлю специальную «летнюю» мазь, которая у меня работает как неотложная медицинская помощь, потому что выручает буквально от всех неожиданностей: порезов, ушибов, царапин, небольших воспалений. И готовится она из того, что есть под руками. Надо выкопать свежие корни лопуха, очистить их от земли, промыть под проточной водой, обсушить.

75 г свежих измельченных корней лопуха залить 200 мл оливкового или подсолнечного масла, настоять в течение суток, после чего прогреть на слабом огне в твчение 15–20 минут, не доводя до кипения. Процедить, после того как остынет, хранить в холодильнике в стеклянной бутылке из темного стекла.

Использовать масло и в качестве первой помощи, и для компрессов на больные, ушибленные места. Маленькие ранки можно просто смазывать два раза в сутки. Очень быстро заживают с этим лопуховым маслом детские ссадины на локтях и коленках. Обработав руки, ноги внуков маслом, вы избавите себя от тревог за здоровье детей и от их жалоб на боли. А если у самих разболятся суставы или поясница, то и вам это масло поможет унять боль.

Антонина Викторовна Самохвалова, г. Воронеж

ЦВЕТОЧНЫЙ ЧАЙ ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Пока цветут растения, ими тоже можно пользоваться с огромной пользой для здоровья. У меня был период, когда я болела именно летом, в жару. Бабушка подарила мне один рецепт, которым я очень часто пользуюсь, и мне он реально помогает.

Смешиваем поровну цветы шиповника и калины, траву шалфея и мелиссы. 2 столовые ложки сбора заливаем в термосе 2 стаканами кипятка, настаиваем 2 часа и выпиваем в течение дня. Перед тем как выпить чай, можно добавить в него 1–2 капли облепихового масла.

Когда созреют ягоды калины и шиповника, чай можно готовить уже не с цветами, а с плодами, он получится сильнее по своему целебному действию, но в любом случае компоненты чая укрепляют иммунитет, тонизируют и приносят ощутимую пользу здоровью. Особенно при частых простудах, насморке, ангинах.

Лилия Макарова, г. Златоуст Челябинской обл.

СОБИРАЙТЕ ПОДОРОЖНИК!

Кто-то из читателей «Лечебных писем» писал как-то, что летом лекарство растет прямо под ногами и можно не только лечиться, но и запасаться им на зиму. Я так и делаю, сама собираю такие растения, как душица, ромашка, синий василек и конечно – подорожник.

Дело в том, что я на себе проверила, как благотворно влияет подорожник на состояние обмена веществ. В моем понимании обмен веществ – это, иными словами, и есть общее состояние организма, то есть – здоровье или нездоровье. Все знают, как полезен подорожник. Его применяют и при заболеваниях желудка, и при болезнях легких, потому что у него очень много полезных свойств, в том числе ранозаживляющих, спазмолитических, противовоспалительных. Но я очень была удивлена, когда мне знакомый доктор порекомендовал использовать подорожник для общего укрепления здоровья.

1 столовую ложку сухих листьев подорожника надо залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 минут и процедить. Принимать по две столовые ложки три раза в день до вды в течение 3–4 недель.

Можно настой заменить свежим соком и принимать его по 1-2 столовые ложки три раза в день за 20 минут до еды. И тот и другой способы результативны, я это на себе проверила. Избавилась от болей и спазмов в желудке, от головных болей, чувствую себя вполне здоровой и лечусь так каждое лето. И еще один совет. Надо дождаться, когда у подорожника появятся семена, это уже ближе к осени, и собрать их, просушить, ссыпать в банку. Это незаменимое средство для кишечника, если вдруг нарушается его функция. 1 чайную ложку семян надо проглотить утром натощак и запить большим количеством чистой воды

– от одного до двух стаканов. На основе семян подорожника делают специальное лекарство от запоров, которое в аптеке стоит очень дорого.

Наталья Смирнова, г. Подольск

ПОДУШКА ОТ БЕССОННИЦЫ

Однажды по совету кого-то из читателей «Лечебных писем» я попробовала спать на подушке, набитой успокаивающими травами. Дело в том, что я много лет пыталась справиться с бессонницей. Много лет я могла уснуть только с таблетками. Когда же поняла, что подсела на лекарства, отказаться от них уже не могла. Наверное, так бы все и продолжалось, если бы мне не попался на глаза рецепт подушки с травами. С тех пор прошло уже больше двух лет, за это время я научилась набивать подушки самыми разными целебными травами, чтобы всегда спалось хорошо. И от таблеток я наконец отказалась. Каждое лето заготавливаю самые разные травяные композиции.

Можно взять 2 части травы полыни, 1 часть мяты перечной, 1 часть тревы мелиссы, 1/2 часть ромашки аптечной и 1 часть таволги. Все составляющие травы предварительно просушить в проветриваемом помещении или под навесом, чтобы не попались сырые, скомкавшиеся включения. Травяной смесью набить не очень плотно наволочку из бязи или тика.

Можно сшить подушку в форме валика под шею и набить травами плотнее. В таком случае мы и от шейного остеохондроза избавимся, и спать будем хорошо. Можно подушечку сделать маленькую, из неплотной ткани и класть ее рядом с носом на ночь. Вариантов много разных. Так же, как и травяных смесей. Мне нравится смесь пижмы и донника с добавлением половинной дозы лаванды. На такой подушечке в сон проваливаешься почти мгновенно, а просыпаешься не только отдохнувшим, но и со здоровыми нервами. Можно смешать по 1 части ромашки и тысячелистника и 3 части розмарина, получится целебная подушка с приятным, умиротворяющим запахом. Для начинки можно использовать те растения, которые вам больше нравятся, а можно, учитывая свойства лекарственных растений. На день подушки с травами специалисты советуют убирать в полиэтиленовые пакеты, чтобы аромат не улетучивался. Мне моих подушечек обычно хватает до нового урожая.

Лидия Семеновна Тиханчева, г. Новокузнецк

ПОЛЫНЬ ДЛЯ ПОЛОСКАНИЙ

Иногда случаются в жизни, на первый взгляд, не самые большие неприятности, но они способны настолько отравлять жизнь, что трудно найти порой выход. Я имею в виду несвежее дыхание. Обычно не сразу сам замечаешь, что изо рта у тебя неприятно пахнет. А когда видишь, как от тебя люди шарахаются, становится совсем плохо. Как только я обнаружил это, сразу помчался к зубному врачу. Причин для запаха нашлось немало – кариес в нескольких зубах, камни и все признаки пародонтоза. Месяца полтора лечился, зубы чистил дорогой пастой, на десны ставил в поликлинике травяные аппликации, одним словом – делал все, что врач посоветовал. Запах изо рта стал менее заметным, но не пропал. Летом поехал на недельку в деревню и, естественно, забрал с собой все средства по уходу за деснами. Когда все это увидела моя теща, сразу поняла, в чем дело, и быстренько научила меня, как надо лечиться.

1 столовую ложку травы полыни зелить стаканом кипятка, настоять минут 40 и этим настоем полоскать рот после каждой еды по 5 минут.

В моем случае полынь стала самым лучшим лекарством от запаха изо рта. Я теперь полынью пользуюсь очень часто, так как считаю, что простой настой из полыни намного эффективнее зубных эликсиров и дорогих паст. Не зря же полынью пользуются для очищения организма от паразитов, грибков. Я даже хочу в этом году попробовать летом провести курс лечения сухими цветочками по той методике, которой пользовались читатели «Лечебных писем».

Юрий Андреевич Сметанин, г. Калуга

МЕЛИССА НЕ ТОЛЬКО НЕРВЫ УСПОКАИВАЕТ

По своему опыту знаю, что некоторые заболевания можно вылечить только при определенных условиях. Например, может потребоваться для эффективного лечения только свежий сок лекарственных растений. Поэтому летом надо использовать любую возможность для восстановления здоровья, и если есть какие-то проблемы – немедленно ими заняться. Я хочу рассказать, как именно летом можно вылечить геморрой. Эта штука есть у многих, а что с ней делать, никто толком не знает. С этой бедой можно жить и мучиться годами, а можно взяться, набраться терпения и вылечиться. Я тоже огромное количество всевозможных рецептов перебрала, пока нашла свой единственный. Рецепт этот неожиданный, мне не встречался ранее, я узнала о нем из обычной книжки по народной медицине, случайно. Потребуется свежее растение мелиссы лекарственной, ее еще часто называют лимонной мятой и используют для травяного чая, который не только ароматом обладает, но и замечательно нервы успокаивает.

Свежие листья мелиссы лекарственной надо измельчить, пропустить через мясорубку, отжать при помощи марли сок. Использовать для микроклизм ежедневно на ночь в течение 10–12 дней.

Мелисса очень мягко действует на воспаленные узлы, снимает раздражение и укрепляет стенки сосудов. Одновременно советую принимать ежедневно один из специальных сборов. Например: 1 часть коры крушины и 1 часть листьев крапивы перемешайте, 2 столовые ложки измельченной смеси залейте 1 л кипятка, прокипятите 10 минут на слабом огне, настаивайте после этого полчаса, тепло укутав, затем процедите. Пейте по 1 стакану 4 раза в день в течение 5-6 дней. Если соблюдать диету, делать специальную гимнастику и использовать мои советы – всего за одно лето можно избавиться от геморроя.

Людмила Иннокентьевна Санникова, г. Омск

За год похудела на 15 кг

Когда-то сбросить лишние килограммы было моей заветной мечтой. Я уже чувствовала, что эти килограммы не только фигуру мою портят, но и на здоровье плохо действуют.

Стало давление подниматься, начались головные боли. Но силы воли справиться с собой мне не хватало. Мучаясь угрызениями совести после очередной съеденной шоколадки, я в который раз принимала решение: «С понедельника начинаю новую жизнь – диета, бег по утрам, гимнастика вечером, и никаких сладостей, пока не похудею». Меня хватало не больше чем на несколько дней.

Однажды я решила проанализировать ситуацию и понять, что же на самом деле мешает мне претворить в жизнь мое твердое решение начать вести здоровый образ жизни. Получалось, что в большинстве случаев решение «начать с понедельника новую жизнь» было принято в порыве гнева на саму себя. То есть под воздействием отрицательных эмоций. Я решила пойти другим путем. Дождалась «белой полосы», когда я испытывала душевный подъем и была довольна собой. И только тогда приняла решение. Согласитесь, в такой момент любая женщина абсолютно не прочь избавиться от лишних килограммов. Ведь вы не критикуете себя, а лишь улучшаете. Я была уверена в успехе и не очень заботилась о сроках достижения результата: ведь у меня и так все хорошо, жизнь удалась, и я могу посвятить крохотную ее часть работе над собой.

На какое-то время я советую забыть о зеркале. Не стоит искать в нем поводов для лишней самокритики. Весы тоже лучше спрятать подальше, взвеситесь, когда почувствуете результат. И ни в коем случае не доставайте раньше времени свое любимое, ставшее вам тесным платье. Бессмысленно ставить себе жесткие сроки, ведь организм должен привыкнуть к новому режиму питания.

В первое время я старалась не говорить знакомым, что нахожусь на диете. Более того, я стремилась даже и не думать об этом, а уж тем более расценивать мой новый режим как наказание.

Диет в своей жизни я перепробовала немало, и поскольку ни одна из них не принесла мне желаемого результата, то на этот раз я просто решила воспользоваться основными принципами «правильного питания».

Во-первых, не нужно делать больших, более 4 часов, перерывов между приемами пищи. Советую также никогда не готовить и не ходить за покупками на голодный желудок. Кроме того, я старалась покупать только обезжиренные молочные продукты и соусы. Забыла на время о майонезе и заправляла салаты только растительным, лучше оливковым, маслом или лимонным соком. Каждое утро я натощак выпивала чашку свежезаваренного зеленого чая с лимоном, потому что во время диеты важно пить много жидкости. Любые белки – мясо, рыбу, грибы, морепродукты – употребляла только с овощами и зеленью. Лучшее средство для утоления голода в течение дня – свежие и сушеные фрукты, овощи, несоленые орехи или пресное печенье. Но не стоит забывать и о горячем овощном супчике.
Обед и ужин я всегда начинала с салата. Тогда горячего мясного блюда я уже не могла съесть слишком много. И еще один секрет. Обязательно хотя бы через день нужно есть салат из свежей белокочанной капусты. Она не хуже ананаса «сжигает» жир. То же относится и к грейпфрутам и апельсинам. А вот все нежелательные для употребления продукты я ассоциировала со старением, болезнями, ядами.

Окончательно полюбить мою диету помог... день рождения любимой подруги: впервые за довольно продолжительное время я наелась запретных деликатесов. Чувство тяжести в отвыкшем от пиршеств желудке преследовало меня около двух дней и помогло понять, что не так уж и хороши эти деликатесы.

Многим может показаться, что в моих рекомендациях нет ничего особенного – и построже диеты бывают. Бывают, но не помогают. А я на таком питании меньше чем за год похудела на 15 килограммов. Теперь держу нормальный вес без особых усилий, получаю удовольствие и от спорта, и от низкокалорийной здоровой пищи. Но самую большую радость доставляет мне то, что я нравлюсь сама себе.

Гурьева Ирина, г. Тверь

Будем осторожнее

Недавно я столкнулся с таким вот фактом, который напомнил, что лечение травами может быть не столь безвредным. Больной с хроническим заболеванием мочевыводящих путей (пиелоциститом) стал принимать один из травяных сборов, применяемых при этом заболевании. Он обратил внимание, что моча на фоне лечения стала более мутной, с большим осадком, и боли при мочеиспускании несколько усилились. Больного все это радовало. Он считал, что так очищаются мочевые пути от всего негодного. А затем у него повысилась температура до 38-39°С, и в поясничной области образовалась флегмона. Гнойник вскрыли в больнице, куда его поместили на несколько дней, а затем выписали на амбулаторное долечивание. И еще более двух месяцев гноилась и не заживала рана на месте вскрытия флегмоны.

Думаю, если бы больной проверил СОЭ (скорость оседания эритроцитов) крови до начала лечения травами и после, через 3-4 дня, то можно было бы увидеть, как нарастает воспалительный процесс, и изменить лечение. СОЭ обозначается цифрой. Как правило, если цифра уменьшается, значит, идет улучшение и лечение правильное. Если показатель увеличивается, то начинается ухудшение, и лечение неправильное.

Это просто и доступно – теперь клинические лаборатории свободно делают анализы за деньги. Если же нет такой возможности, то помните, знайте:

правильное лечение сопровождается обычно улучшением общего самочувствия, сна, аппетита, и боль отступает. Все должно улучшаться. А ухудшение состояния требует изменений в лечении.

И еще, конечно, нужно, чтобы лаборант был человеком ответственным и профессионалом.

Адрес: Залигяну Григорию Григорьевичу, 355008, г. Ставрополь, ул. Калинина, д. 47, кв. 2

Здоровья и долгих лет жизни!

Моей маме Курмаевой Марьям Шагидулловне 22 июня 2009 года исполнилось 85 лет. У нее была нелегкая жизнь: голодное детство, война, послевоенная разруха. Вышла замуж за военного, и долгие годы они жили в Хабаровске и Риге. Только после демобилизации мужа мама вернулась в родную Уфу.

Всю жизнь она много трудилась. До 81 года работала в саду и обрабатывала весь участок. А потом засела в четырех стенах, так как ноги отказывают, болят суставы, и ей приходится ходить с костылями. Но все равно целый день мама чем-то занята: шьет, кормит птиц на балконе, читает журналы о здоровье. Очень любит «Лечебные письма» и говорит, что находит все рецепты от своих болезней в зтой газете. Она активно применяет прочитанные рецепты, советы, и здоровье действительно улучшается. Мне хочется через нашу газету поздравить маму с 85-летием, пожелать ей здоровья и долгих лет жизни.

Адрес: Габбасовой Розе Р., 450006, г. Уфа, ул. Б. Ибрагимова, д. 47, кв. 23, тел. 8-917-783-50-84

Поделись улыбкою своей!

Спасибо газете за рубрику «Хороший пример», за письма позитивных людей – к счастью, таких немало. Радует то, что многие стремятся поделиться своей радостью и хорошим настроением.

Начинается лето, но в душе у когото все равно сохранились остатки весенней депрессии – все тот же кризис, неурядицы, неуверенность в будущем... Однако природа берет свое – хочется начать здоровый образ жизни (в очередной раз), хочется выглядеть и чувствовать себя на все 100 процентов. Но с чего начать? Вариантов много, а мы все откладываем на завтра...

Хотите совет? Состояние неудовлетворенности собой и жизнью – идеальное время для начала перемен. А не устроить ли глобальную уборку дома? И дело совсем не в наведении идеальной чистоты. Сколько дома накопилось всего ненужного! Одежда, которую не носим годами, обувь, которая «если починить, то...». Еще пустые банки и коробки – так, на всякий случай, а вдруг пригодятся. А ведь все старые предметы хранят информацию, знергию не всегда положительную. И весь этот хлам, который мы храним на всякий случай, мешает новой, свежей знергии посетить наш дом. Вот и получается, что мы сами себя маринуем – да ладно бы в чем-то хорошем...

• Как накатило желание перемен, включайте любимую музыку, открывайте шкафы и выбрасывайте безжалостно все, что не носили, не надевали и нв использовали в течение года! Стоит только начать! Поверьте, вы почувствуетв такой прилив сил и бодрости, такое желание поменять все, причем не только в квартире, но и в себе! Лично я детские вещи собираю и отношу в дом ребенка. А ведь есть пункты приема одежды для интернатов и малообеспвченных семей!

• А дальше, включившись в процвсс перемвн, сделайте масочку, примите бодрящий душ, и вам непременно захочется вдохнуть свежего воздуха. И – вперед, на улицу, на природу! Тем более уже лето, все цветет, благоухает, так и зовет радоваться жизни!

• Улыбнитесь встречному, поздоровайтесь, даже если зто незнакомый человек. Ведь «здравствуйте» – зто «будьте здоровы». Пожелайте здоровья другим, и оно к вам вернется. И какая разница, какой национальности или кем работает незнакомец (незнакомка)! Жизнь непредсказуема, и кто знает, куда нас занесет судьба и кем мы будем работать! Помните детскую песенку про улыбку? С ней выросло не одно поколение. «Поделись улыбкою своей, и она к тебе не раз еще вернется».

И еще. Нам ли быть в печали, говорить про кризис? Наши мамы и папы, дедушки и бабушки пережили войну, голод... Но выжили, выстояли, не сломили их даже те трудности. Очень надеюсь, что наши ряды оптимистов, позитивно настроенных людей с каждым днем будут расти.

Недавно попались мне на глаза вот такие удивительные строки:

Преобрази себя –
И мир прекрасней станет.
Вокруг пышнее
Расцветут цветы.
Пусть свет любви
Из глаз внезапно глянет,
В себе ищи
Побеги красоты.
Снаружи то, что видишь из себя,
Кривое зеркало исправь –
Туман исчезнет.
Когда сумеешь в мир смотреть, любя,
Для всех приятней
Будет и полезней.

Искреннв желаю всем крепкого здоровья, благополучия и добра!

Адрес: Зевиной Марине, 125459, г. Москва, б-р Яна Райниса, д. 16, корп. 1, кв. 141

МОЛОДИЛЬНЫЕ БАЛЬЗАМЫ

Посылаю рецепты долголетия, которые помогут вам всегда чувствовать себя бодрыми.

• Женский бальзам
В 200 г белого крепленого вина (наподобие портвейна) положить очищенную, разделенную на зубки головку сочного чеснока размером с куриное яйцо. Подогреть на слабом огне и прокипятить в течение 30 секунд. Охладить и перелить вместе с чесноком в темно-коричневую бутылку. Хранить в темном сухом месте при комнатной температуре. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 20 мин. до еды в течение 3 дней с начала новолуния. Для усиления эффекта бальзам можно применять в течение 3 дней в начале каждой декады месяца. Он хорошо чистит сосуды мозга, сердца, ног от холестериновых бляшек и жировых отложений, а также чистит кровь, улучшает память.

• Молодильное молочко для мужчин
Взять 2 стакана подсолнечных семечек вместе с шелухой, хорошо помыть и просушить на сковородке, постоянно помешивая, чтобы не пережарить. Затем смолоть их, не очищая, в кофемолке. Залить 1 л горячей воды, довести до кипения и процедить через ситечко. Добавить 2–3 ст. л. меда, но не сахара, все хорошо перемешать. Пить до еды по 100–150 г, в зависимости от веса. Сколько пить – месяц, год или всю жизнь, – решайте сами. Очень хорошо принимать это средство при аденоме предстательной железы и простатите.

• Домашняя парная
Что может быть целебнее настоящей русской баньки! Но, увы, не у всех и не всегда есть возможность побывать в ней. Мой рецепт для безвылазных обитателей городских квартир. Если у вас нет возможности попасть в баню да попариться березовым веничком, расскажу вам, как в городской квартире в обыкновенной ванне березовую парную устроить. Соберите березовых листьев побольше, высушите их, сложите в полотняные мешочки, и пусть себе лежат в сухом месте. А как надумаете попариться, возьмите 2 большие горсти листьев, положите в марлю и завяжите концы. Кидайте в ванну и открывайте кран с горячей водой, заполняйте ванну на треть, а сами часок-другой какими-нибудь делами займитесь. Настоялись листья, и вода стала коричневой, как в лесном озерце. А ароматы по квартире пошли – чудо! Теперь бросайте в воду градусник – температура должна быть примерно 38°. Раздевайтесь и – бултых в свой маленький водоем! Не лежите долго, время процедуры – не больше получаса. Лучше активно потрите руки, ноги, все тело – необыкновенное блаженство. А после – ощущение, что вы побывали в настоящей русской баньке.

Надеюсь, мои советы понравятся всем. Будьте здоровы!

Адрес: Терешкиной Марине Алексеевне, 650033, г. Кемерово, а/я 3092. Тел. 8-905-073-00-38

ОТ АНГИНЫ, БРОНХИТА И ОТИТА

Предлагаю вам несколько проверенных рецептов.

• Случилось так, что вы подхватили ангину? Не беда. Очистите и измельчите 100 г чеснока и залейте его 100 мл кипяченой воды комнатной температуры. Посуду нужно плотно закрыть и настоять чеснок 5–6 часов. Затем процедите и полощите горло теплым настоем.

• У вас бронхит? И это пройдет. Смешайте в равных частях свежий сок моркови с молоком и пейте напиток по 5–6 раз в день.

• Продуло уши и появился гной? Нет проблем. Просто выжмите из кислого винограда 250 мл сока, залейте его в фарфоровый чайник и поставьте на слабый огонь. Держите на огне, пока сок не загустеет, а затем снимите и охладите. Перед употреблением смешайте густой сок с 0,5 л меда. Смесь нужно нагреть и закапать в теплом виде по нескольку капель в каждое ухо. Обычно для лечения хватает недели, но если гной продолжает течь, то нужно продолжить процедуру до излечения.

Ну, вот и все рецепты, которые я хотел вам предложить. Берегите себя, дорогие читатели, чтобы вам пришлось не скоро воспользоваться моими рецептами. А если понадобится моя помощь, то можете мне позвонить, а я по возможности постараюсь вам помочь.

Светозар Ярославович Ведунов, г. Кингисепп, т. 8-921-895-61-84

ОЧИЩАЕМСЯ ЛЬНЯНОЙ МУКОЙ

Есть очень эффективный метод очищения организма мукой из семян льна. Чем хорош этот метод?

• Защищает от раздражения нервные окончания слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.
• Снижает всесывание из кишечника в организм инфекционных и других токсинов.
• Обладает антипарезитерным действием.
• Положительно влияет не регуляцию липидного обмена.
• Снижает уровень холестерина.

1. Очищение кишечника:
1-я неделя – 1 десертная ложкв муки + 100 г сметаны,
2-я неделя – 2 десертные ложки муки + 100 г сметаны,
3-я неделя – 3 десертные ложки муки + 100 г сметаны.
Эту смесь принимать вместо завтрака. Толстый и тонкий кишечник очищаются от слизи и каловых камней, паразитов, при этом полностью сохраняется полезная микрофлора кишечника. Сметану можно заменить любым кисломолочным продуктом. В период чистки обязательно соблюдать водный режим: пить воду по 2 литра в день.

2. Очищение почек
Резбевить 4 ст. л. муки из семян льна в 3 литрах воды. Смесь вскипятить. Принимать в течение

2 дней по 0,5 стакана через каждые 2 чвса. Так как смесь получается густой, перед приемом надо разбавить ее холодной кипяченой водой.

3. Льняная мука используется и для приготовления блюд с **противопаразитарными свойствами**. Ее берут по 2–3 ч. л. на 1 порцию.

Буду очень рада, если кому-то поможет этот метод очищения. Да благословит вас всех Господь!

Адрес: Гилязовой Гульчире, 423570, Татарстан, г. Нижнекамск, пр. Химиков, д. 16Б, кв. 5. Тел. (сот.): 8-906-122-91-41, 8-919-649-51-92

ХОРОШИЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ХОРОШИХ ЛЮДЕЙ

Хочу дать несколько хороших советов для хорошей газеты и хороших людей. Все описанные мною рецепты применяются годами.

• **Если у вас или у вашего ребенка вдруг начинает болеть ухо** (надуло ветром, перекупался в холодной воде – причин много), надо взять чайную ложку меда, не важно какого, но только натурального. Переложить мед в столовую ложку и в этой ложке нагреть до текучести. Ни в коем случае не кипятить! Затем мед набрать в пипетку, подождать, пока остынет до терпимой температуры, и закапать в ухо. Ребенку: 1–2 капли, взрослому: 2–4 капли. Ухо закрыть ваткой. Эту процедуру желательно делать на ночь, но можно и утром, и днем, когда прижмет. И не верьте «добрым» советчикам, которые говорят, будто что-то там «склеится». Мед полностью всасывается, и боль исчезает.

• **И еще совет для тех, у кого беда с горлом.** Взять прополис (примерно со спичечный коробок), измельчить его и засыпать в бутылочку. Залить 50-градусным спиртом (200–250 г) и дать настояться несколько дней в темном месте. Бутылочку надо раз в день встряхивать. Если у вас вдруг запершило или заболело горло, налейте ложку настойки и выпейте одним глотком. После этого постарайтесь не глотать слюни хотя бы с минуту. Обычно в начальной стадии заболевания достаточно одной ложки.

• **А вот рецепт мази от ожогов,** которую готовила моя мать. Взять поровну (по объему) подсолнечное масло и натуральный воск. Пару минут прокипятить – и все, мазь готова. Эффект от применения этой мази прекрасный, я сам неоднократно ее использовал. А еще эта мазь прекрасно помогает от всевозможных воспалительных высыпаний на лице.

• **Ну а теперь будем избавляться от лишая.** Надо заранее срезать сырую ветку лещины (лесного ореха) толщиной с палец и высушить ее. Взять сухую ветку, поджечь и, когда разгорится, быстро начать натирать ею зеркальную часть топора или широкого ножа. Через пару минут снять пальцем тонкий налет с металла и нанести его круговым движением на лишай. Такое лечение лишая проверено даже на кошке.

Многие сетуют, что не знают, где взять голубую глину, так могу поделиться, у меня есть немного.

Адрес: Бондаренко Александру Николаевичу, 63701, Украина, Харьковская обл., г. Купянск, ул. Кошевого, 26. Тел. 8-097-49-13-151

ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ

Хочу поделиться с вами опытом лечения тазобедренного сустава без уколов и таблеток. Я купила в аптеке разогревающую растирку и ею лечилась до исчезновения острой боли. Затем в аптеке мне посоветовали мазь для восстановления хрящевой ткани. Лечиться надо в течение 2-3 месяцев. Но самое большое облегчение и уменьшение боли я почувствовала от лечения листьями березы.

Листья надо распарить, влажными завернуть в салфетку или мешочек и прикладывать к больному суставу. Так я проделала 8–10 раз. Боли исчезли, прошла скованность по утрам.

Веду здоровый образ жизни. Поддерживать себя в форме мне помогает плавание в нашей реке Цне. Вы не представляете себе, какой это заряд бодрости и здоровья! Вода благотворно влияет на позвоночник, сосуды, создает радостное настроение. Благодаря этому я чувствую себя прекрасно целый день и выгляжу на все 100, особенно летом.

Светлана Бородина, Тамбовская обл., г. Моршанск, тел. 8-47533-2-41-47

ЧУДОДЕЙСТВЕННОЕ МАСЛО ИЗ ЛИЛИИ

Мой брат вылечил геморрой вот чем.

Когда расцветет белая душистая лилия, срываем цветы «вруньи» с тычинками и заполняем ими плотненько какую-либо стеклянную посудину, например банку 0,5 л. Затем заливаем подсолнечным маслом (нерафинированным). Закрываем банку, настаиваем 2 недели – и мазь готова. Делайте тампоны и вкладывайте в прямую кишку утром, а вечером меняйте.

Цветы можно срывать и не совсем распустившиеся. Только отцветающие не нужно брать, у них уже нет силы. Да чтобы цветы не стояли в воде – берите прямо с корня. У меня настойка все время находится на кухне. Если брызнуло горячее масло на кожу, сразу надо смазать, и ничего не будет, даже волдырь не вскочит. Вообще, это очень хорошее средство от ранок, порезов, ожогов.

Еще у меня к вам два вопроса. Цикорий хорош при болезнях печени. А как при повышенном давлении? Можно ли его пить? Одуванчик, подорожник, кипрей – как они влияют на давление?

Адрес: Фалолеевой Евфросинии Ивановне, 188663, Ленинградская обл., Всеволожский р-н, п. Кузьмолово, м/р «Надежда», ул. Южная, 11

В царстве гречихи

Какой должна быть подушка? Еще несколько лет назад ответ был однозначным – пуховой! Ну, или пухово-перовой, на худой конец – просто перовой. А вот вам варианты сегодняшнего дня. Все популярнее становятся подушки, наполненные овечьей шерстью или шерстью ламы, хлопком, полиэстером или сделанные из формованного поролона. А мне недавно подарили подушки из гречихи. Словами мне не описать то приятное чувство, которое я испытала, впервые попользовавшись такой подушечкой! Как я была благодарна своим подругам за такой подарок – шея к утру не затекала, голова не болела, не было ощущения разбитости, а настроение было отличным – казалось, что горы сверну! Теперь я всем своим знакомым, страдающим шейным остеохондрозом, советую приобрести подушку из гречихи – пусть мое небольшое открытие сослужит добрую службу!

И с того момента я стала интересоваться всем, что касалось целебной силы гречихи. С чисто исторической точки зрения гречка – истинно русская национальная каша, наше второе по значению национальное блюдо. «Щи да каша – пища наша», «Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец родной». Все эти поговорки известны с весьма давних времен. И вот тут-то я прочитала о том, что верхушки цветущих растений служат сырьем для получения рутина, который используется в медицинской практике для лечения заболеваний, сопровождающихся повышенной ломкостью кровеносных капилляров. Я подумала, а зачем принимать лекарства, если можно во время цветения гречихи собрать цветочков и приготовить целебный настой своими руками!

И решила я с помощью гречихи начать борьбу с варикозом, который терзал меня не один год. А получилось так: боролась с варикозом, а вылечила застарелый хронический бронхит.

Я готовила напиток таким образом: брала 40 г цветков гречихи на 1 л воды, нагревала на водяной бане 15 минут, охлаждала 45 минут. Такое средство способствует укреплению сосудов и в то же время удаляет мокроту из бронхов и смягчает сухой кашель. Принимать надо по 1/2 стакана 2 раза в день через 1 час после еды в течение месяца.

Если в такой напиток добавлять сушеницу (10 г), то можно справиться с атеросклерозом сосудов головного мозга, сопровождающимся высоким артериальным давлением.

Иванчикова Ж.,
Ленинградская обл., г. Луга

Защитник и помощник

Нужен ли человеку нос? По мнению моей жены, нос – штука лишняя: мешает целоваться, часто страдает насморком, краснеет в самый неподходящий момент и вообще лезет не в свое дело. А дышать можно и ртом, вовсе не обязательно все время сопеть в две дырочки. Теща, наоборот, уверена, что нос – чуть ли не самая главная деталь на лице. Как прикажете без него очки носить? Кроме того, нос можно держать по ветру, задрать от успеха, сделать на нем зарубку при плохой памяти, а кое-кому и утереть. Шучу, конечно.

Ну а если серьезно, то нос, конечно, создан природой с определенной целью, и понятно, что он необходим человеку. И если у вас часто бывает насморк, то жизнь намного осложняется.

Казалось бы, такая ерунда – насморк! Но насморк – это заболевание, причем одно из самых неприятных, потому что лишает нас обоняния и аппетита, снижает работоспособность, мешает спокойно спать, не дает нормально общаться с людьми. Поэтому лечение насморка – дело серьезное и требует соответственного отношения. Есть простое, но эффективное средство борьбы с этим недугом.

Значительно облегчить состояние может комнатное растение каланхоэ. При начинающемся насморке достаточно 2–3 раза в день смазать в носу соком от свежего листа рвстения или закапывать в каждую ноздрю по 3–5 капель сока (можно рвзводить кипяченой водой 1:1).

Когда я впервые использовал каланхоэ, то не только избавился от насморка, но и укрепил свои защитные силы: была эпидемия гриппа – жена, дети и теща болели, а я отделался легким насморком. Так каланхоэ стало моим защитником и помощником!

Жуков Д.И., г. Иркутск

Фасолевое лакомство

Когда я узнал, что для усмирения воспаленной поджелудочной железы можно применять створки фасоли, то сразу решил опробовать это средство. Честно скажу, не пожалел. Потому что не только забыл о том, где располагается поджелудочная (она перестала болеть и напоминать о себе!), но заодно избавился и от болей в суставах. Оказывается, фасоль полезна не только при диабете и панкреатите, но и при артрите. Словом, я рад, что одним выстрелом попал в двух зайцев.

Несколько слов о том чуде, которое меня избавило от скрипа в суставах и колик в поджелудочной. Фасоль является одним из древнейших культурных растений. В Древнем Риме, к примеру, фасоль использовалась не только в качестве продукта питания, но и как косметическое средство. Из нее делали пудру и белила для лица. Считалось, что фасолевые препараты смягчают кожу и разглаживают морщины. Фасоль входила в состав знаменитой маски для лица царицы Клеопатры.

С XVI века фасоль начала свое завоевание Европы. В России ее долгое время называли французскими бобами. Для лечения чаще всего использовали стручки лимской или лунной фасоли, которая, в отличие от других видов фасоли, содержит вещества, способствующие заживлению, регенерации и очищению организма от шлаков.

Для того, чтобы получить целебный напиток, надо заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. створок фасоли, греть нв малом огне 15 минут, остудить. И принимать отввр следует 2–3 раза в день по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

Всего доброго.

Осиканов Д., г. Приморск

Полезные товары по доступным ценам

*Национальная служба доставки товаров для здоровья «Медпочта», начиная с 2009 года, реализует программу **«Здоровые люди - здоровая страна»**, цель которой – сохранение здоровья населения России. Она рассчитана на весь 2009 год и состоит из нескольких подпрограмм.*

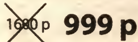
*В этом номере стартует одна из таких подпрограмм - под названием **«Полезные товары по доступным ценам»**. В ее рамках мы подобрали наиболее востребованные товары для здоровья и за счет благодтворительного фонда «Здоровые люди-здоровая страна» **снизили на них цены, сделав их максимально доступными**, и сегодня представляем их вам! Мы очень надеемся, что они помогут вам справиться с вашими недугами и сэкономят ваши средства в столь непростое время.*

Современный усилитель звука

*Персональный усилитель звука «Зевс» **намного дешевле и проще слуховых аппаратов**, однако не менее эффективен. Благодаря ему окружающие могут даже не догадаться, что у вас проблемы со слухом.*



Это простое техническое устройство, подходящее для людей всех возрастов, страдающих небольшими потерями слуха. Внутрь его встроен чувствительный микрофон, а сам звук транслируется через динамики наушников непосредственно в ухо. Вы также можете контролировать силу звука - с помощью специального колесика.



999 р

Внимание!

Персональный усилитель звука не является слуховым аппаратом и не требует индивидуальных настроек. Просто включите его, наденьте наушники и наслаждайтесь общением, музыкой или телевизионным программами.

Четырехдневный курс для полного отказа от курения

Курить и одновременно отвыкать от этой пагубной привычки – это не шутка, а изобретение российского ученого Вячеслава Захарова. Именно он предложил курильщикам всего мира избавиться от никотиновой зависимости с помощью сигарет, изготовленных по запатентованной технологии.



Состав сигарет Захарова способствует изменению вкусовых ощущений у человека и реакции на никотин, а программа курения по специальным меткам на сигарете ослабляет психологическую зависимость от процесса курения. В результате человек мягко и постепенно отказывается от никотина без стресса.

~~1480 р~~ **999 р**

Программа Захарова включает в себя 4 пачки сигарет по 20 штук в каждой, книгу-инструкцию и схему. Если вы твердо решили бросить курить, замените свои привычные сигареты сигаретами В.Захарова, курите их по выбранной схеме, соблюдая все правила. Полный отказ от курения происходит на 4-й день.

Сертификат № РОСС RU.ПР62.А03458 от 17.03.08

Эффективный прибор для лечения суставных болезней

*Уникальный аппарат «Ультратон» основан на принципе дарсонвализации. **Это «универсальный домашний доктор», особенно эффективный для снятия болей в мышцах и суставах.***

Современный аппарат высокочастотной электротерапии «Ультратон» предназначен для физиотерапии в домашних условиях. С его помощью вы сможете избавиться от самого широкого круга заболеваний - в том числе от всех проблем, связанных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. «Ультратон» снимает боль, улучшает подвижность суставов и мышц, способствует укреплению костной ткани.

Секрет его действия – высокочастотный ток, успешно применяемый в медицине. Этот метод в электротерапии назван по имени французского ученого Арсена д'Арсонваля и основан на воздействии на кожу коронного электрического разряда. Наиболее характерным эффектом этого является активизация микроциркуляции, расширение артерий и капилляров кожи и подкожной клетчатки, устранение сосудистого спазма. Как следствие - улучшается кровообращение в мышцах и тканях.

В комплект «Ультратон» входит аппарат для проведения процедуры и грибовидная насадка. Дополнительно можно приобрести насадки для разных участков тела: носовая, ушная, ректальная, десенная, гребешковая, вагинальная.

Сертификат № РОСС RU.АЯ79.В05133 от 28.01.08

Ультратон с насадкой грибовидной

~~3580 р~~ **2499 р**

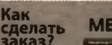
Дополнительная насадка

~~399 р~~ **299 р**

Противопоказания: имплантированный кардиостимулятор, онкология, беременность, системные заболевания крови, активный туберкулез.

Области применения (включая терапию с дополнительными насадками):
- Заболевания мышц и суставов, остеохондроз, радикулит, невралгия
- Варикозное расширение вен
- Раны, порезы, угревая сыпь, дерматиты, экзема
- Стоматит, пародонтоз, зубные боли
- Геморрой, импотенция, простатит
- Заболевания горла, насморк, гайморит, отиты, грипп, простуда
- Гинекологические заболевания

Как сделать заказ?



Вы можете заказать товары с этой страницы тремя способами:

1. Позвонить по телефону 8-800-200-0282 (звонок бесплатный)
2. Отправить письмо по адресу: 630108, г. Новосибирск, а/я 151.
В письме укажите: название товара, его количество, цену, ваши ФИО, обратный адрес и дату Вашего рождения.
3. Сделать заказ на официальном сайте «Медпочты» - www.med-post.ru

Оплата производится наложенным платежом: посчитайте сумму заказа и прибавьте к ней 170 рублей за доставку. Этой суммой вы оплатите товар при получении его на почте.

Заказав один из наших товаров, вы автоматически включаетесь в программу «Здоровые люди - здоровая страна» и получаете в подарок бесплатную подписку на каталог уникальных товаров «Медпочта».

ООО «Медпочта», г.Новосибирск, ул. 1-й пер. Пархоменко, 14. ОГРН 1065445007825

Телефон горячей линии (звонок бесплатный) 8-800-200-02-82, www.med-post.ru, 630108, г. Новосибирск, а/я 151

ДАВЛЕНИЕ СНИЖАЮ, РАСТЯГИВАЯ ПОЗВОНОЧНИК

Первые признаки гипертонии у меня появились в 42 года, сейчас мне 85. Все эти годы жил на таблетках, снижающих давление. Два года тому назад я разработал способ снижения артериального давления водой, обогащенной кислородом, и отказался от таблеток. А совсем недавно заметил, как моя кошечка по утрам классически вытягивается, т. е. растягивает позвоночник. Срабатывает природный инстинкт самосохранения. Попробовал и я вместе с ней делать это упражнение. Оказалось, что артериальное давление при этом несколько снижается. Стал я экспериментировать и остановился на импульсном растяжении позвоночника с волевой регуляцией дыхания. Известно, что мозг управляет всеми органами с помощью нервных импульсов, которые передаются по нервным волокнам, расположенным в позвоночнике. Эти волокна через отверстия в позвонках ответвляются к «своим» органам. Когда какое-то нервное волокно деформируется, импульс по нему проходит плохо, ухудшается кровообращение в соответствующем органе, нарушается его работа, возникают заболевания. При вертикальном положении позвоночника нервные волокна находятся не в очень хороших условиях. Когда же позвоночник растягивается, то улучшается состояние всех органов, а скелетная мускулатура, сокращаясь, помогает проталкивать кровь в мозг и в правое предсердие, снимая нагрузку с сердечной мышцы. Прошло уже более 3 месяцев, как я только этим способом снимаю давление. Одновременно чувствую, что в моем болезненном организме происходят положительные изменения.

Выполнение

И. п. – лежа на полу животом вниз, вытянувшись в струнку, руки вперед. Голова направлена на восток, подбородок опирается на подушечку. Смотрю на пальцы рук. Делаю короткий вдох (2 с), сразу выдох (4 с) с одновременным растягиванием позвоночника при выдохе, напрягая все мышцы рук, ног и позвоночника. Потом следует пауза (3 с), и цикл повторяется. Вдох и выдох делаю ртом, при выдохе и растяжении все внимание – на позвоночнике. Нельзя отвлекаться разговорами, слушать радио, телевизор.

Проделав определенное число растяжек, подтягиваю руки к себе, поднимая грудную клетку и опираясь на локти. Делаю повороты головы влево-вправо, раскручивая шейные позвонки, не спеша, без рывков, с максимальной амплитудой. Дыхание свободное, естественное. Число поворотов головы соответствует числу растяжек позвоночника.

Упражнение лучше делать утром натощак. Давление нормализуется и удерживается в пределах нормы 18 и более часов. Чтобы определить, сколько делать растяжек, надо измерять давление 2 раза в день и записывать, и вы узнаете, при какой величине давления сколько нужно растяжек для его нормализации. У меня при верхнем давлении 160 требуется 30 импульсов, при давлении 140 – 15 импульсов. Так как ночью обычно давление поднимается, то я вечером делаю по 10-20 растяжек.

Тибетская народная медицина советует после физических упражнений выпить стакан воды. Я наливаю стакан талой воды, добавляю 1 ч. л. меда и столько же яблочного уксуса, настоянного 3 дня на траве сабельнике (на 0,5 л яблочного уксуса – полстакана сабельника).

Выпитый стакан такой воды способствует хорошему питанию мозга, разжижает и подкисляет кровь, предупреждая образование тромбов, очищает ЖКТ, а сабельник сам снижает давление и полезен при артритах.

Я считаю это сочетание растяжения позвоночника с выпиванием воды очень удачным. Теперь мое давление не дает резких скачков, особенно после ночного сна. А бывают дни, когда я утром проделываю это упражнение, и мое давление остается в норме целые сутки и более. Я надеюсь, что оно может восстановиться до нормальной величины.

А как быть тем людям, кому трудно лежать на животе? Продумал я и этот вопрос. Лежа на спине, руки и ноги также вытянуты. Ступни ног повернуть к себе, пальцами правой руки обжать большой палец левой руки. А остальное все, как в первом случае. И следите, чтобы выдох был значительно длиннее вдоха.

Уважаемые читатели, у кого возникнут вопросы, пишите, отвечу всем.

Адрес: Зубрицкому Ивану Ивановичу, 453261, Башкортостан, г. Салават, ул. Уфимская, д. 48, кв. 24

ЧУДОДЕЙСТВЕННОЕ ОЗЕРО

Хочу поделиться простым природным методом лечения. 15 лет назад у моего мужа признали рак кожи – дал о себе знать Чернобыль (мы из той зоны). Думали – всё, для него и для меня, еще молодой, жизнь закончилась. Не помогали ни медикаменты, ни разные мази и настойки, ни народная медицина. И вот соседка по дому посоветовала ему покупаться в озере Сасык-Сиваш в Евпатории. Говорит, что на себе испытала чудодейственные свойства этого лимана. У соседки были трофические язвы, которые перешли в гангрену, предстояла ампутация ноги. Ей посоветовали рискнуть – побывать на этом озере, что она и сделала, и вот она по сей день благодарит ту женщину и Бога, что ходит на обеих ногах, а я ее, что муж по сей день жив, с него сняли этот страшный диагноз, да и я избавилась от многих болячек.

Правда, для профилактики мы каждое лето в июне или сентябре ездим на это озеро, снимаем жилье на даче, так как надо купаться с 5 часов утра, когда стоит туман, и не менее 5 раз на день. Мы и в лимане купаемся, и в море, которое недалеко и соединено с лиманом. В этом году мы приехали сюда пораньше, чтобы подышать чистым воздухом – я астматик, но после того, как здесь побываю, долгое время не вспоминаю, что такое удушье. Я вот смотрю на здешних старушек, которых встречаю на озере: некоторым уже под 90, а они за свою жизнь (по

их рассказам) не приняли ни одной таблетки благодаря этому озеру, его грязям. Многие женщины излечились от бесплодия, любые кожные заболевания проходят, аллергии, подагра, суставы. У одного парня возла уха, как куриное яйцо или подобие гриба, опухоль висела, после нескольких дней купания исчезла полностью. Все я это видела сама.

Если вашим близким поставили страшный диагноз, не отчаивайтесь, испробуйте все возможное, ведь наши предки не знали медицины, лечились всем и брали все от природы. Все идет из земли, а значит – и из воды, как это озеро Сасык-Сиваш, в котором и бесценные грязи, и сероводород.

За эти 15 лет я стольких безнадежных повидала – и многие живут по сей день. Если кому-то нужны более подробные советы, отвечу по телефону.

Адрес: Валентина, Украина, г. Киев, т. 8-067-955-67-18

ХВАЛА КАСТОРОВОМУ МАСЛУ

Хочу сказать про незаслуженно забытое лечебное и косметическое средство – касторовое масло. Касторка есть в аптеках, а держать ее дома нужно по многим причинам. Во-первых, это сильное слабительное. Врачи рекомендуют принимать его как при запорах, так и при отравлениях (кроме отравления фосфором, бензолом, фенолом и экстрактом мужского папоротника). Помогает касторка и при геморрое, простуде, бронхите. Хорошо ее втирать (чуть-чуть подогрев) в грудь при начинающемся кашле.

Это необычное масло не образует пленку, не высыхает и при этом хорошо впитывается. Оно входит в знаменитую мазь Вишневского, предназначенную для лечения ран, ожогов и язв. Благодаря сильному антимикробному действию касторовое масло используют против ожогов.

- Если втиреть масло утром и на ночь в течение 5–10 мин. в бородавки, то они бесследно исчезают. Так же можно выводить пигментные пятна и небольшие родинки (предварительно посоветоваться с врачом).
- Тем, у кого вокруг глаз появилась сеть мелких морщинок, надо легонечко нагреть масло (нагреть чайную ложку и влить туда масло) и теплым маслом смазать вокруг глаз, вбивая кончиками пальцев в кожу. Если процедуру делать 2–3 раза в месяц, то можно избавиться от старых морщин и предупредить появление новых.
- Для ухода за лицом немного касторового масла, слегка подогретого в ложке, нанесите по массажным линиям (я просто ладошкой растираю все лицо, шею и уши) и слегка помассируйте. Через 2 часа излишки, асли будут, снимите ватным тампоном. При регулярном применении масла кожа станет мягче, улучшится цвет лица.
- Для укрепления волос касторовое масло втиреют в корни и укутывают пленкой и чем-нибудь теплым на 30–40 мин. Смывать масло надо с помощью шампуня и промывать голову очень тщательно.
- Чтобы волосы не выпадали и были густыми, надо втереть в корни волос смесь касторового масла (2/3) и водки (1/3) и подождать около получаса, обмотав голову теплым полотенцем или платком. Затам вымыть теплой водой. Если проводить зту процедуру рагулярно, то уже через несколько месяцев волосы окрепнут и станут гуще, у них появится здоровый блеск. Тогда число втираний надо уменьшить до одного раза в неделю и помнить, что от масле волосы могут потемнеть.

Касторовое масло противопоказано только беременным женщинам и детям до 1 года.

Пригодится касторка и в быту. Например, обувь, которую вы собираетесь носить в дождь, регулярно смазывайте касторовым маслом. А чтобы смягчить давно не ношенную кожаную обувь, обильно смажьте ее маслом и дайте ему впитаться.

Адрес: Бабийчук Владимиру, 32034, Украина, Хмельницкая область, Городокский район, г. Сатанов, ул. Сиреневая, 10

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СКОЛИОЗА

Об этой проблеме позвоночника у детей сейчас пишут редко. А ведь нарушение развития позвоночника – одна из самых частых проблем наших детей и подростков. И относиться к ней надо предельно серьезно: почти незаметная сутулость может со временем развиться в серьезнейшую патологию.

Очень важно не опоздать с началом лечения. Ведь на первой стадии помочь позвоночнику могут и лечебная гимнастика, и массаж, и разные процедуры. Если же болезнь запущена, приходится обрекать ребенка на жесткий корсет, а иногда решаться и на операцию.

Во многом развитие сколиоза зависит от родителей. Чтобы не допустить его, нужно подумать о том, как спит ребенок. Его постель должна быть достаточно жесткой: слишком мягкие матрасы и большиа подушки вредны для спины. Очень серьезная опасность для детского организма – раскладушка, тем более старая, провалившаяся.

Если у ребенка уже обнаружен сколиоз, особенно важно тщательно следить за тем, как он готовит уроки. Он должен сидеть за столом, который ему по росту, и не в кресле, не на табуретке, а на стуле с высокой спинкой – тогда позвоночник будет чувствовать опору. И в школе он не должен сидеть на задних партах, где ему придется все время изгибаться, чтобы разглядеть доску из-за спин одноклассников. Учителя должны знать о болезни ребенка. На уроках физкультуры нельзя требовать от него выполнения всех нормативов. Отличное средство для укрепления позвоночника – хореография или плавание. Ну а специальный комплекс упражнений вам обязательно подберет грамотный врач, важно только вовремя к нему обратиться.

В детстве я сам страдал сколиозом. Но после длительного лечения и довольно активных занятий спортом (футбол, баскетбол и даже шахматы, где приходилось несколько часов сидеть неподвижно за столом) все вошло в норму, за что я благодарен спортивному врачу С. П. Вавилонову.

Адрес: Рослову Владимиру Яковлевичу, 188990, Ленинградская область, Выборгский район, г. Светогорск, ул. Победы, д. 27, кв. 57, т. 8-813-78-44-785

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Из какой посуды мы едим?

Хотелось бы узнать мнение специалиста, который с точки зрения медицины дал бы оценку алюминиевой посуде. Ведь мы готовим в этой посуде и едим из нее. Ладно уж – мы, но наши дети, внуки!

Адрес: Лосик Павел Андреевич, 111558, г. Москва, Напольный проезд, д. 12, кв. 30

Вредна ли для здоровья алюминиевая посуда? Об этом сейчас часто спорят. А знаете ли вы, что есть такая легенда, будто Д. Менделеев, который описывал свойства алюминия, в лаборатории изготовил ложку? Эта ложка была преподнесена в дар царице и до сих пор хранится в музее Петербурга. Но создавать алюминий в лаборатории очень дорого, а вот в природе его много. Только в свободном виде он встречается редко и чаще всего входит в состав минералов (их известно более 250).

Важнейшим минералом, содержащим алюминий, можно назвать боксит, и в Ленинградской области есть его залежи. Боксит – это глина. Помните, в школе на уроках природоведения мы изучали, что горные породы, разрушаясь, образуют песок и глину? А глина бывает разных расцветок. Примеси железа обычно окрашивают ее в бурый цвет. Но встречается и белая глина – каолин; которую применяют для изготовления фарфоровых и фаянсовых изделий. Глиняными горшками и плошками человек пользовался с древних времен, а в ее состав тоже входит алюминий, но никаких отравлений не было.

Теперь вернемся к современной посуде из алюминия. Еще недавно она была очень распространена. Это достаточно дешевый, легкий и долговечный материал. Он хорошо проводит тепло, а значит, вода и пища в такой посуде быстро нагреваются. Алюминий – мягкий материал, поэтому посуда из него лучше толстостенная. В ней не пригорают молоко и каши, но после приготовления лучше все перелить в стеклянную или керамическую посуду.

Специалисты говорят, что если пища пригорела к дну кастрюли, то не надо ее соскребать и доедать. Хотя на посуде образуется оксидная пленка, и вам придется не один день скрести дно кастрюльки, чтобы добраться до свободного алюминия. А вот если вы будете готовить и хранить кислые продукты в алюминиевой посуде, то происходит микрореакция – окисление. Вы и сами, наверное, замечали: сварили в алюминиевом тазике кислое варенье – и тазик побелел. Но это тоже не беда. Ведь свободного алюминия в продукт перейдет очень мало. За сутки человек может потребить от 30 до 50 мг алюминия без вреда для здоровья. Исследователи подсчитали количество алюминия, попадающего в кислосодержащие продукты. Оказалось, что даже самые кислые продукты не вытравливают более 3 мг алюминия, а этого слишком мало, чтобы причинить вред здоровью.

В 1970 г. канадские исследователи опубликовали доклад, в котором утверждалось, что при болезни Альцгеймера уровень алюминия в мозге выше, чем у здорового человека. Но пока связь этой болезни именно с алюминиевой посудой не доказана.

Еще алюминиевая посуда темнеет, если на нее воздействовать моющими средствами, которые предлагают санэпидстанции. Она просто становится тусклой и некрасивой, вот поэтому в школьных столовых и других местах общепита заменили столовые приборы.

Так что пользоваться алюминиевой посудой можно, соблюдая главные правила.

- Нельзя чистить посуду из алюминия металлической мочалкой. Так мы царапаем оксидную (защитную) пленку, хотя она быстро восстанавливается, если набрать воды, дать постоять 10 минут и протереть насухо.
- Если вы готовите в алюминиевой посуде, то потом переложите пищу в стеклянную или керамическую.
- Специалисты советуют готовить в алюминиевой посуде каши на воде, макароны, кипятить воду, которая является нейтральным веществом, изготавливать выпечку.

Еще в 1998 году был опубликован доклад Всемирной организации здравоохранения, и в нем указано, что для здоровых людей алюминий, распространенный повсеместно (в воде, пище), не представляет особой опасности. Также указано, что он не является для человека канцерогеном (веществом, вызывающим рак).

Вот алюминиевое производство действительно вредное, но не за счет самого алюминия, а за счет высокой температуры и фтористых соединений, которые выделяются при его получении.

Если одолели бородавки

Уважаемая Галина Геннадьевна! У меня на руках часто вскакивают бородавки. Выжигала их аптечным препаратом, но страдает и кожа, а через месяц бородавки снова вскакивают. Как бороться с ними народными средствами, и от чего возникает эта болезнь? Я работаю уборщицей, еще люблю покопаться в огороде. Может, что и подцапила, инфекцию какую-нибудь. Как избавиться от бородавок навсегда?

Адрес: Мышкиной Надежде Николаевне, 117485, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 33, кв. 144

Бородавки – это кожное заболевание, чаще всего вызываемое вирусом. Их бывает несколько разновидностей. Например, подошвенные, плоские (юношеские), остроконечные бородавки (нередко появляются в области половых органов). А на руках, как у вас, Надежда Николаевна, чаще выскакивают обыкновенные (простые) бородавки. Они плотные, безболезненные, цвета нормальной кожи. Или же это серовато-коричневые узелки округлой формы (3-10 мм в диаметре) с шероховатой поверхностью. Их излюбленные места – тыл кистей и пальцев, лицо, волосистая часть головы.

Почему они появляются? На психоэмоциональном уровне это наши выдуманные страхи. И чем больше у нас страхов, тем длительнее и обильнее высыпания. У меня есть маленький знакомый, который пошел в школу. Очень он боялся отвечать на уроках, стоя перед всем классом. И где-то через 3-4 месяца у него появились бородавки на стопах, даже ходить было больно. Провели курс лечения, и за 3 месяца все прошло. Но это были свежие высыпания, да еще и работа на психоэмоциональном уровне прошла замечательно, поэтому мальчика так быстро вылечили. А что же поможет в таких случаях, как ваш?

Первое, о чем надо подумать: каких страхов у вас много и как вы можете избавиться от них? Например, бывает страх темноты, когда в темной комнате мерещатся чудовища. Включаешь свет – и пропадают придуманные страхи. Все испытания нам даются по силам нашим, и мы сами можем с ними справиться, если захотим. Но вот беда – не всегда человеку хочется работать над собой самостоятельно, а надо.

Следующий этап – очистить печень и кишечник, чтобы клетки печени нейтрализовали вирус. Принимайте горькие желчегонные травы по 1 месяцу каждую. Это полынь, девясил, пижма, тысячелистник. Взять 1 ст. л. травы на 0,5 л кипятка, 20 мин. настоять и пить перед едой горячий настой по 0,5 стакана.

Также я назначаю препарат из гриба дождевика. Его можно заказать в грибной аптеке или сделать настойку, но это осенью, когда грибы созреют. Если вы помните, дождевик сначала вырастает круглым беленьким шариком, как мячик для пинг-понга. Гриб плотный, мякоть белая, упругая. В Италии этот гриб является деликатесом, как у нас белый. Но нужно дождаться, когда созреют споры у грибов, когда они станут коричневыми и начнут «пылить» (в детстве мы баловались – наступали на них, чтобы они пыхнули). Так вот, надо зажать отверстие гриба, чтобы споры не вылетели, и аккуратно положить в бутылку. Набрать таким образом половину бутылки, а потом залить водкой на 40 дней. Пить по 1 ч. л. на ночь, а перед этим 1 час в рот ничего не брать. Можно запить водицей. Еще надо приготовить настойку чистотела. Взять траву, когда она в цвету, набить ею треть банки и залить водкой на 21 день. Принимать так же. Лечение повторить через полгода для профилактики.

А удалять большие бородавки можно только у врача в клинике.

Колит – на нервной почве

Вот уже на протяжении 20 лет мне ставят диагноз хронический спастический колит. Но чем старше становлюсь (мне 60 лет), тем сильнее боли и постоянные позывы в туалет. Врачи говорят, что болезнь на нервной почве. Это правда? У меня все на нервах, постоянно жду смерти, страшная депрессия. Что это за болезнь, как ее лечить и долго ли? С нетерпением жду ответа.

Адрес: Политовой Нине Максимовне, 445244, Самарская обл., г. Октябрьск, ул. Северная, 3. Тел.: 8-902-299-02-32 (сот.), 8-846-46-21-21-12 (дом.)

Уважаемая Нина Максимовна, давайте разберемся, откуда берутся наши болячки. Кишечник связан с нашей способностью усваивать новые идеи, мысли, а также избавляться от всего старого и ненужного. В нормальных условиях организм забирает из пищевого кома, проходящего по тонкому кишечнику, все нужное и полезное. Остальное переходит в толстый кишечник и затем удаляется наружу. А сильный страх и беспокойство, упрямство, непринятие ситуации и сопротивление обязательно отражается на кишечнике. Не зря же говорят «медвежья болезнь», когда от страха, волнения начинается расстройство кишечника.

Бывает, что человек сопротивляется какой-то ситуации и как будто весь сжимается перед ответственным периодом в жизни. В это время сжимаются все органы, в том числе кишечник, и образуется спазм. Вот и развивается спастический колит. Болезнь эта встречается у 30% населения, и она тесно связана с эмоциональным состоянием человека. Все это легко объяснимо. Тонус кишечной стенки непосредственно зависит от уровня адреналина в крови, а значит, от стрессов. Поэтому от наших эмоций зависит и эффективность пищеварения, и кровообращение. А при нарушении питания слизистой оболочки возникает риск образования язвочек, раздражаемых кишечным соком. Вот почему частые стрессы могут привести и к язвенному колиту. Как же лечиться?

Сначала надо осознать, какая ситуация привела вас к болезни, и отодвинуть стресс. Можно принимать успокаивающие – валерьяну, пустырник и другие аптечные средства 1 месяц, а лучше 3 месяца. Потом следует очистить кишечник (например, с помощью полипефана или других средств, курс 10 дней). А чтобы не возник запор, пить на 1 л больше воды.

Внимание! Если у вас склонность к язвенному колиту, применять отруби и микрокристаллическую целлюлозу нельзя!

Затем восстанавливаем микрофлору с помощью аптечных препаратов, содержащих бифидо- и лактобактерии. Каждый препарат принимаем по 2 недели. Организм сам выберет, какие бактерии ему нужны для хорошей работы. Также полезны в это время простокваша, кефир, ряженка, молочный тибетский гриб.

Пища во время лечения должна быть легкоперевариваемой, в основном растительной, не вызывающей брожения. Исключите все булки, печенья, макароны.

Помогает длительный прием мумие курсами по 1-2 месяца через 3 месяца (3 раза в день по 0,2 г под язык, рассасывать после еды).

Можно приготовить мумие с медом: на 100 г меда 10 г мумие и 30 г талой воды. Надо замочить мумие в воде на трое суток (обычно успевает раствориться), затем смешать с медом. Хранить в холодильнике и принимать по 1 ч. л. утром натощак 1 месяц. Приготовить вторую порцию через 1 месяц, а всего 3-5 курсов.

Пейте настои из трав: зверобоя, ромашки, календулы (1 ч. л. на 1 стакан кипятка, пить настой горячим после еды). Каждую траву заваривать по 2 недели, повторить 3-5 раз.

Полезны и продукты пчеловодства. Например, пыльцу, смешанную с медом, принимать 2 недели по 1 ч. л. утром натощак. Прополис с медом – так же (чередуем их). Можно пить и аптечную настойку прополиса: 1 ч. л. на 1 стакан теплой воды, пить перед едой мелкими глотками. Курс – 2 недели, перерыв – 2 недели, всего 3-5 курсов.

Хорошо бы обратиться и к врачу-гомеопату, который подберет вам лечение индивидуально.

Мы в ответе

Свои проблемы со здоровьем, «заработанные» неправильным образом жизни или даже, как нам кажется, случайно, мы по привычке обрушиваем на врачей. И раньше всех с нашими проблемами сталкиваются обычно врачи «скорой помощи». Неудивительно, что у них складываются свои представления о причинах этих проблем и о том, как их предупреждать и преодолевать. Действительно ли в вопросах нашего здоровья так много зависит от нас самих? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач скорой помощи высшей категории П. В. КУРАНОВ.

– Петр Витальевич, кто чаще всего прибегает к вашей помощи?

– Основная масса наших больных – с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Инсульты, инфаркты, гипертонии каждый день. К сожалению, количество этих больных растет, а заболевания молодеют. Понятно, что с возрастом функции организма изменяются, сосуды теряют эластичность. Но чем дальше, тем больше нашими пациентами становятся люди от 25-28 до 45-50 лет, среднее поколение – максимально работающая часть населения. Слишком много у них психоэмоциональных перегрузок, производственных стрессов, и не все могут адаптироваться к ускорению жизненного процесса. Для многих такая адаптация слишком сложна, или они не обучены, или не верят в себя. Выскажу старую и уже, извините, затертую истину: каждому воздается по вере его. Если человек верит в себя, ему и воздастся по вере.

К сожалению, многим заниматься собой мешает лень. Очень часто я вижу желание переложить свои проблемы на кого-то другого, хотя бы на доктора. В результате более чем 20-летней практики у меня сложилось принципиальное понимание, что для того, чтобы непосредственно лечить больного, врач нужен крайне редко.

– А для чего же тогда он нужен?

– Лечат – хирурги. Лечат в реанимации, когда требуется серьезная помощь. А в основном человек себя лечит сам. Не будет же доктор три или четыре раза в день вкладывать больному в рот таблетки? Доктор нужен для того, чтобы показать человеку путь, по которому ему имеет смысл идти. Выбрать определенное соотношение определенных препаратов, которые нужны именно этому человеку. Существует общая схема лечения – что нужно такому-то больному в день, но она очень приблизительная, в любом случае нуждается в коррекции, а это и есть задача врача. Вместе с доктором больной начинает лечить свою болячку или как-то тормозить ее. К сожалению, возрастные изменения в обратную сторону не запустить, но придерживать их на определенном уровне, при нынешнем изобилии медикаментов, вполне возможно.

– Больной легко привыкает, что надо вовремя проглотить таблетку – вот и все лечение. Не требуется ни изменение образа жизни, ни отказ от излишеств...

– Надо уважать себя. Человек, имеющий самоуважение, не будет хамить в транспорте, делать гадости окружающим. Начни уважать себя, и наладятся отношения с начальством, с окружающими, с подчиненными. А дальше придет и исполнение многих заповедей, о которых мы говорим. Здоровый образ жизни, движение, употребление в пищу полезных вещей и отказ от вредных – все это начинается с уважения к себе.

Вот, к примеру, натуральное вино – это же идеальное лекарство, идеальный транквилизатор, успокаивающее средство... Точнее, оно было бы идеальным, если бы не вызывало привыкания. Но напиваться «до положения риз» – это прежде всего не уважать себя.

– Что вы понимаете под здоровым образом жизни?

– Здоровый образ жизни – сложное понятие. Дело в том, что организм человека в принципе физиологически запрограммирован на очень большие физические нагрузки, на уровне олимпийских достижений. Но в повседневной жизни эти огромные возможности часто не проявляются.

Поэтому здоровый образ жизни прежде всего заключается в том, чтобы эту физическую нагрузку хоть отчасти, но поддерживать. Для этого надо организовать определенным образом свою жизнь. Я, например, люблю жить за городом, в горы ходил, строю дом в свободное от работы время. Это занятие мне не просто нравится, но предполагает и серьезные физические затраты.

Можно просто гулять, а кто-то находит себе хобби, хотя бы коллекционирование бабочек – это тоже серьезные физические и эмоциональные затраты. А быть на природе, половить рыбу, грибы и ягоды пособирать – это не только физические нагрузки, но и изменение рациона.

– Вы сказали, что большинство ваших пациентов – с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Откуда все это берется?

– Причин много. Неправильный образ жизни – человек часами лежит на диване, закрывшись газетой. Неправильное питание – ем что хочу: килограммами сырокопченую колбасу, полкило мяса враз, или все очень жирное, или все очень соленое... Плюс еще возрастные изменения: все мы с возрастом меняемся не в лучшую сторону, и наши сосуды тоже.

Далее, мы живем в достаточно жестких климатических условиях: зимой минус 20, летом плюс 30, а между ними – незнамо что. Наша система регуляции разлаживается, и артериальное давление начинает двигаться не туда, куда надо.

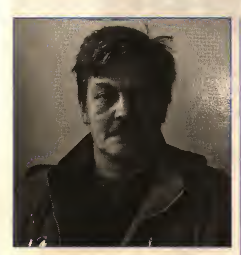
А водный режим? Не знаю, откуда взялось мнение, что надо меньше пить, чтобы не было отеков. Чушь! Физиологическая потребность человека в жидкости на 60-70 кг веса – не менее 1,5 л воды в день. Если вес больше, полутора литров мало. Особенно велика потребность в воде у детей. Ведь основа крови – это вода!

– Что происходит при ее недостатке?

– Если жидкости в организме недостаточно, начинается сгущение крови. Тогда организм включает свои системы защиты, в частности тромбообразование. Когда кровь густая, в измененных стенках сосудов образуются тромбы. А дальше уже как кому повезет. Может происходить постепенная закупорка сосуда, а бывает, что просвет сосуда полностью закрывается. У кого-то это произойдет в мозгу, у кого-то в сердце. В результате – инсульт, инфаркт, гипертония, скачки давления...

Если лет десять назад инфаркт в 40-летнем возрасте был экзотикой, то сегодня экзотика – это инфаркт в

за наше здоровье



21 год, причем, главным образом, у мужчин. У женщин обычно происходит по-другому. Когда часть сердца начинает снабжаться вяло и недостаточно в результате сужения стенок сосуда, поставляющего туда кровь, или недостатка жидкости в организме, в нервную систему идет импульс: что-то не так. А средство сигнализации у организма чаще всего одно: боль. Возникает характерная, совершенно конкретного вида боль – кардиологическая.

– Что же делать?

– Первое, на что следует обратить внимание, – это уровень артериального давления. Мужчинам старше 35-40 лет и женщинам после 40-45 надо постоянно следить за своим давлением, знать его! Далее, существуют два типа организации нервной системы: с преобладанием симпатических или парасимпатических реакций. Этот принцип использовал еще Юлий Цезарь, когда выбирал себе телохранителей. Человека внезапно пугали, при этом он бледнел или краснел. Тех, кто бледнел, не брали. Мы эти два типа тоже будем учитывать – по пульсу.

Вот артериальное давление повысилось – считаем пульс. Если он частый, то, как правило, помогают бета-блокаторы (лекарства группы анаприлина). Эти препараты назначаются с большой осторожностью и принимаются в микродозах. Если, например, анаприлин разжевать и стараться не глотать, давление снижается и пульс урежается почти сразу – за 3-10 минут. Если же артериальное давление повысилось, а пульс редкий – нужны препараты группы нифедипина.

И еще два препарата желательно иметь при себе. Это нитроглицерин и аспирин.

– И вы предлагаете людям самим лечиться таблетками?

– Если до врача далеко – например, в деревне, на даче, – наличие этих четырех препаратов может спасти человеку жизнь. При необходимости можно принять четверть таблетки анаприлина или нифедипина и посмотреть по самочувствию.

Нитроглицерин снимет приступ стенокардии (характерная боль за грудиной, как больной зуб). Препарат лучше использовать не в таблетках; а в аэрозолях – «брызгалках». Чтобы отличить стенокардию от остеохондроза, лягте и нитроглицерином себе брызните в рот. Если боль пройдет или уменьшится – это стенокардия, если нет – остеохондроз. Много брызгать не надо, потому что нитроглицерин почти мгновенно расширяет все сосуды.

А аспирин препятствует излишнему тромбообразованию, замедляя рост тромба. Его рекомендуется принимать и профилактически, особенно мужчинам – по четверти таблетки с утра. Особенно важна профилактика тромбов при наличии варикоза.

– А есть ли средство профилактики самого варикоза?

– У нас не принято класть ноги на стол, как у американцев, а они неспроста это делают. Идет отток крови от конечностей и осуществляется профилактика варикоза. Задирать кверху ноги придумали американские ковбои, которые много времени проводили в седле.

Это очень хорошо после продолжительной нагрузки – работникам на конвейере, продавцам, разносчикам товаров...

Тем же, у кого сидячая работа, полезно двигаться. Человек должен проходить пешком – непрерывно, равномерно – не менее пяти км в день. Это хоть какая-то физическая нагрузка, которая положительно влияет на суставы и сосуды. Бег трусцой подходит не всем, и надо смотреть по своему состоянию. Кому-то это очень нравится, другим – нет. Но в любом случае не надо стремиться к побитию мировых рекордов.

– Что вы можете сказать по поводу рациона?

– Существует определенная, сложившаяся система питания в России: северная и южная русская кухня. На этой основе и надо строить свой индивидуальный рацион.

В православии мне нравится наличие четырех больших постов. Не поднимая вопросов веры, посмотрим в принципе, что такое пост. Это не система голодания, иначе человек не смог бы работать и содержать семью. Пост – это изменение пищевой доминанты, в результате чего создаются условия для наилучшего функционирования организма. Не случайно посты совпадают с межсезоньем (зима-весна, лето-осень и т.д.). Мы живем в достаточно жестких климатических условиях. И для того чтобы организму приспособиться к новому сезону года, ему нужно разгрузиться, что и достигается посредством поста – отказом от одних продуктов с заменой их другими. Кто бывал в монастырских кухнях, тот знает, что постные блюда очень вкусны и питательны. Пост запускает красивый и закономерный физиологический механизм адаптации.

– Какие продукты питания вы особенно рекомендуете?

– Нескольким пациентам-мужчинам около 40 лет с начинающейся стенокардией я рекомендовал съедать раз в день, лучше утром, один бутерброд из хлеба, хорошего сливочного масла и кусочка соленой рыбы (форели или семги). Эффект был очень хорошим, потому что в жирной рыбе много омега-полиненасыщенных жирных кислот, которые идут прямо на формирование и работу сердечной мышцы. Но при термической обработке жирные кислоты разлагаются, поэтому жирную рыбу лучше есть соленой.

И вообще, рыба и морепродукты нам необходимы. Раньше рыба в рационе занимала куда большее место, и сегодня она на вашем столе должна быть не реже двух раз в неделю.

Больным и слабым надо обязательно есть кальмаров: это чистый белок, без отходов, только шкурку снять. В них не бывает паразитов.

Ну и, конечно, нужны разнообразные овощи. Кто ест сегодня брюкву, репу, тыкву? А ведь это прекрасный заменитель картошки – углеводов меньше, а каротиноидов гораздо больше.

Беседовал Александр ГЕРЦ

До того, как я вышла на пенсию, я жила в городе и не помышляла ни о каком загородном хозяйстве.

Четверговая соль

Два года назад, весной, ко мне зашла соседка и рассказала, что ее сестра с мужем уезжают на полгода к дочери в Америку – внуков нянчить. У них большая дача под Москвой, и они хотят кого-нибудь нанять, чтобы за домом присматривал. Сама-то соседка ехать не может, муж больной на руках, – так не соглашусь ли я? Я подумала и согласилась.

Дачный поселок стоял на берегу Москвы-реки в сосновом лесу. Дача была большая, двухэтажная, перед домом – лужайка с розовыми кустами, а за домом – огород, но заброшенный. Было начало мая – самое «огородное» время, когда все дачники что-то сажают, в огородах копаются, сеют будущий урожай. Понаблюдала я за работой соседей, подивилась, с каким увлечением соседка по шесть-восемь часов то на корточках сидит, ямки роет, то внаклонку над грядками колдует, и думаю: ну а я что же, хуже других, что ли? Хоть я совсем неопытная, не знаю, с какого бока к земле подступиться, но спасибо соседям: они мне все рассказали, даже будущие грядки разметили и рассаду дали – огурцы, укроп, лук. А я – человек увлекающийся, если уж за что возьмусь, то работаю без удержу. В первый же день, невзирая на усталость и мозоли с непривычки, я вскопала несколько грядок и посадила огурцы. Еще натаскала бочку воды и дров наколола, обо всем забыла и впала в такой азарт, что спать свалилась, когда на небе уже луна взошла. Ужинать сил уже не было, а наутро я не могла двинуть ни ногой, ни рукой. Тихонько охая и преодолевая боль, кое-как приготовила себе поесть и уже не копала и не сеяла, а пролежала весь день в шезлонге. Только через несколько дней я смогла продолжить свой огородный труд. Да и то с осторожностью, потому что в левой руке от кисти до локтя не унималась постоянная ноющая боль. Так я заработала себе странное заболевание. Рука ныла постоянно – то сильнее, то слабее, а к концу лета я заметила, что она стала худее правой, мышцы на ней усохли, а кисть как-то скрючилась.

Мне становилось все хуже и хуже, а я все не обращалась к врачу и никуда не уезжала с дачи – все надеялась, что рука пройдет сама собой. Когда же в ноябре вернулись хозяева и увидели, что с моей рукой, то сразу посадили меня в машину и отвезли в Москву к знакомому врачу-ортопеду. Сделали снимок, кость была без изменений, но врач, сказав, что у меня атрофия мышц, заковал мою руку в гипс, так как руке был нужен абсолютный покой.

Я вернулась в свою квартиру. Очень было нелегко с загипсованной рукой. Но когда гипс наконец сняли, стало не легче, а, наоборот, еще и тяжелее. Если раньше я могла, хоть и с трудом, что-то ею делать, то теперь, после гипса, рука не работала вообще. Я была в таком отчаянии – хоть плачь. Что делать, к кому бежать, как лечиться? Я не знала.

Однажды вечером мне вздумалось перелистать старые фамильные альбомы с фотографиями. Со старого пожелтевшего от времени фото на меня жалостливо смотрела моя бабушка – «бабуся», как мы ее звали. Я вглядывалась в ее простое деревенское лицо, темное платье и белый платочек и вспоминала, как ездила к ней в деревню, как на Рождество у нее всегда была жареная утка с яблоками, а на Пасху она приезжала к нам в Москву с целой корзиной крашеных красных яиц. Бабушка была всегда очень добра ко мне, любила меня и тайком от моих родителей-атеистов водила в церковь, крестила и благословляла. Она знала множество народных шуток-прибауток и сказок. И еще она знала, какими травками и от чего лечиться. В ее приезды весь дом наполнялся запахами полыни и еще каких-то трав, которые она заваривала в большом термосе. Она потчевала меня мочеными яблоками и клюквой, пекла гречишные с луковыми поджарками блины, даже соль у нее была особая – крупная и черная, которую она звала «четверговой» и бережно хранила в расписной деревянной шкатулке. Однажды я случайно просыпала немного этой соли и получила от бабуси большой нагоняй – эту соль она называла «святой» и говорила, что она лечебная и отгоняет злые силы. А когда я спросила, почему она зовет ее «четверговой» и почему эта соль такая черная, бабуся объяснила, что в нее добавлен настоящий черный хлеб, который пекут в деревнях. Соль с молитвой освящается раз в году – в Великий Четверг, поэтому в ней такая сила.

Все это мне вспомнилось так ярко, что бабуся, давно ушедшая в мир иной, стояла передо мной, как живая. И мне вдруг стало очень стыдно – ведь я так ни разу и не сходила в храм, чтобы ее помянуть!

На другой же день я побежала в церковь, подала записку об упокоении ее души и долго стояла перед иконой Ксении Блаженной – бабусю мою звали Ксенией. Я беззвучно молилась и поминала бабушку. И вдруг мне будто кто-то сказал: твою руку исцелит четверговая соль. Я вздрогнула и оглянулась, но рядом никого не было.

Наступил Великий Четверг. В память о бабусе я высыпала в миску крупную соль, смешала ее с измельченным черным хлебом, установила в середину церковную свечу, зажгла и стала, как умела, молиться. Потом я нагрела эту соль на сухой сковороде, пересыпала в полотняный мешочек и обернула им свою больную руку. Так я и заснула с этим компрессом, веря в чудодейственную силу черной четверговой соли. На другое утро почти сразу я почувствовала облегчение: боль в руке резко уменьшилась. Тогда я принялась каждый вечер проводить лечение черной солью, засыпая с мешочком, привязанным к больной руке. Через месяц мою руку было не узнать! А через полгода восстановились мышцы, и рука заработала. Вот такое со мной случилось чудо!

Пирогова Инна Геннадьевна, г. Москва

Ранней весной, когда после первых жарких дней вдруг становится холодно, мы вспоминаем: черемуха цветет. Ароматом наполняется все пространство, и вспоминается неповторимый вкус черемухового торта. Но важнее другое: в лекарственных целях используются не только терпкие плоды черемухи, но и цветки, кора и листья. Препараты черемухи обладают вяжущим, противовоспалительным, потогонным, мочегонным, противолихорадочным свойствами и широко применяются в народной медицине с давних пор.

ЧЕРЕМУХА – ДУШИСТАЯ И ПОЛЕЗНАЯ

В БАНЮ – С ОСОБЫМ ВЕНИЧКОМ И СПЕЦИАЛЬНЫМ ЧАЕМ

Любители попариться обычно после праздника Троицы заготавливают банные веники впрок. В основном – это березовые и дубовые веники. Кое-где припасают веники из можжевельника, а я вот всегда запасаюсь вeничками из черемухи. Считаю, что париться для здоровья надо не реже одного раза в неделю, тогда в организме будет чистота и порядок, и чем лучше пропотеешь в баньке – тем полезнее. За час примерно до парилки я начинаю пить специальный потогонный чай.

1 столовую ложку коры черемухи залить 2 стаканами воды и кипятить 15 минут. Процедить, разбавить 2 стаканами теплой кипяченой воды. Выпить половину объема глотками до захода в парилку. После парной можно пить любой другой травяной чай.

Кстати, отвар коры черемухи прекрасно очищает все дыхательные пути, полезен он и при бронхитах. Вместе с потом мы избавляемся от токсинов, а когда пьем травяной чай, насыщаем организм полезными веществами. Веник же играет роль массажера, усиливающего кровообращение. Для веника я срезаю нижние ветки черемухи, они крепче березовых, эффект от такого массажа ощутимее. А поскольку в листьях черемухи содержится много полезных веществ, они благотворно влияют и на кожу, и на внутренние органы. И, конечно, аромат у черемухового веника в парной раскрывается во всю силу. После такой баньки уж точно будто заново родился, во всяком случае, на иммунитет жаловаться не придется.

Виктор Андреевич Столетов, г. Петушки Владимирской области

ПАЛОЧКА-ВЫРУЧАЛОЧКА

Расстройство кишечника по своим проявлениям знакомо всем от мала до велика, так что каждый из нас знает, как справиться с симптомами, и если в доме есть сушеные ягоды черемухи, из них делают настой, который и принимают по 2 столовые ложки 3-4 раза в день. Обычно такого лечения вполне достаточно. То есть, это самый распространенный рецепт от поноса. Я даже не подозревала, что ягоды черемухи могут пригодиться и в других случаях.

Однажды у меня выпала пломба, к врачу сразу не обратилась, и среди ночи зуб так разболелся, что деваться было некуда. Тогда свекровь мне предложила положить ягодку черемухи на место пломбы, и я до утра спокойно пережила боль. И я еще один рецепт знаю, в котором главную роль играет черемуха.

Если вдруг во рту появляются любые воспаления, вплоть до стоматита, можно 1 столовую ложку сушеных листьев черемухи залить 1 стаканом кипятка, настоять полчаса, процедить и этим настоем как можно чаще полоскать рот. Очень быстро все воспаления пройдут.

Из черемухи можно и торт испечь: 1 стакан сушеной черемухи подсушите в духовке, перемелите на мясорубке, просейте сквозь сито, смешайте со стаканом сахара, стаканом муки, 2 яйцами и стаканом сметаны, испеките. Готовый корж разрежьте на два, промажьте сметанным кремом. Только вот беременным с черемухой надо быть осторожнее: она им противопоказана в любом виде.

Любовь Александровна Егорова, г. Липецк

ПРИМОЧКИ ИЗ ЦВЕТОЧКОВ

Говорят, что частое воспаление конъюнктивы глаз свидетельствует о заражении паразитами. Не знаю, насколько это верно, сейчас так много об этом говорят, причем, иногда можно услышать взаимоисключающие мнения. Я хочу рассказать, как сама вылечилась от частого воспаления глаз. Не могу сказать, что приходилось много напрягать глаза, но воспаления, иногда гнойные, возникали даже после того, как мне приходилось побывать на ветру, или простудиться. Мама мне покупала глазные капли, я закапывала, на время становилось хорошо, затем снова все повторялось. Однажды бабушка привезла пахучий пакет – оказалось, это засушенные цветки черемухи.

1 чайную ложку цветочков надо залить 1 стаканом холодной кипяченой воды и настаивать в течение ночи. Затем процедить и делать примочки, слегка подогревая настой. Процедуры повторять два-три раза в день до полного исчезновения признаков воспаления.

После такого лечения повторного курса уже не потребуется, так хорошо помогает настой черемухи. И зимой, если у вас от холода слезятся глаза, можно делать такие примочки. Это одно из лучших средств народной медицины от воспаления глаз.

Тамара Иннокентьевна Григорьева, г. Чита

КЕФИРНАЯ СВЕЖЕСТЬ

Я обожаю холодные супы и окрошки, особенно летом, когда на улице жара. Ничего тяжелого есть невозможно, но все-таки чувство голода периодически появляется, и тогда на помощь приходит прохладный освежающий летний супчик или борщ.

Самыми любимыми из таких летних первых блюд для меня, безусловно, являются окрошки на кефире. Я полюбила их с детства, так как мы с родителями долго жили в жарком Азербайджане.

Уже когда я выросла и думала, какой прикорм давать своим маленьким деткам, я много узнала о кефире, так как читала обо всех продуктах, которые можно давать малышам. Тогда для меня стало откровением, что молоко переваривается за 1 час только на 30%, а кефир за это же время – практически на 90%. При этом кефир не только сам легко усваивается, но и помогает быстрее перевариваться другим продуктам, которые вместе с ним съедены.

Когда я это узнала, то поняла, почему в жаркую погоду так хороши кефирные окрошки. Когда я пью кефир перед сном, то легче засыпаю, и эту способность кефира успокаивать я теперь всегда использую вместо снотворных таблеток, если долго не могу заснуть. А днем меня тонизирует мой любимый суп на кефире, который я называю «Крестьянским», так как в нем очень простые и полезные продукты используются.

Когда я готовлю суп на 3 человек, то варю 3 куриных яйца, очищаю их от скорлупы, меленько рублю вместе с пучком зеленого салата и пучком зеленого лука.
Потом в стакане воды отвариваю по 5 листочков вишни, черной смородины и лаврового листа.
Варю все листья вместе примерно 5 минут. Готовый отвар процеживаю, охлаждаю и добавляю в пол-литра кефира.
В кастрюлю или миску выкладываю смесь яиц, зелени, туда же нарезаю кубиками около 200 г зачерствевшего ржаного хлеба, солю все немного, по вкусу, а потом заливаю смесью кефира и отвара листьев.

В таком супе-окрошке и витамины из зелени, и минеральные вещества из отвара, и белок с полезными аминокислотами из яиц, и углеводы из хлеба. А самое главное, кальций и полезные бактерии для желудочно-кишечного тракта из кефира. Таким образом, я убиваю сразу двух зайцев. Я питаю организм всем необходимым и при этом не перегружаю его, так как благодаря кефиру все это легче усваивается. Мой муж частенько просит меня приготовить этот супчик, да и просто кефир мы все любим.

Вот только я своего мужа и сына отучаю пить кефир прямо из холодильника, так как очень холодный кефир (так же как и горячий) плохо влияет на пищеварение. Чтобы пользы от кефира было побольше, его надо пить маленькими глотками. При этом добавление ложки-другой сахара пользу не уменьшает. И лучше, чтобы кефир немного постоял в комнате и нагрелся до комнатной температуры. Надеюсь, что мой вкусный рецепт понравится многим любителям здорового питания.

Виктория Ивановна Михеева, г. Великий Новгород

ЛЕЧЕБНЫЙ КВАС

Столько сейчас напитков развелось, в магазинах аж глаза разбегаются, а в крупных супермаркетах так и вовсе все не перепробовать. Раньше было 3 лимонада да квас разливной, так и не надо было голову ломать над тем, что из этого выбрать. А теперь просто беда. Но самое главное не это, а то, что страшно состав напитков на этикетках читать. Врачи советуют проверять то, что я пью, читать, из чего состоят все продукты, прежде чем купить их. Так пока в мелком шрифте разберешься, глаза сломаешь, а когда прочтешь, волосы дыбом встанут. Одни консерванты, ароматизаторы, идентичные натуральным, всякие добавки с буквой Е, красители и т.д.

Какое тут здоровье, с такими-то продуктами! Поэтому я предпочитаю покупать самые простые продукты, а еще лучше – выращивать их самостоятельно. Тогда можно и на здоровье рассчитывать. Я напитки стараюсь сама себе делать, на чистой водичке, из натуральных продуктов. Среди моих любимых напитков и лечебных много. Например, несколько раз я чистила печень с помощью чудесного свекольного кваса. Делать его не сложно.

Полкило сырой свеклы я чищу и перетираю на крупной терке, перекладываю свеклу в трехлитровую банку. Туда добавляю 2 столовые ложки муки и 1 стакан сахарного песка. После этого очищенную, прокипяченную и охлажденную воду наливаю в эту банку до изгиба горлышка. Ставлю квас, чтобы забродил, если есть возможность, то в теплое место (тогда быстрее брожение произойдет). Иногда помешиваю будущий квас. Где-то через неделю процеживаю, отжимаю остатки свеклы и начинаю принимать по 3 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Выпивваю 3 литра кваса, и на этом первая часть курса заканчивается. Я делаю перерыв 3 месяца и повторяю очистительный курс, само собой, заготовие заранее новую порцию кваса.

После того как я в первый раз выпила трехлитровую банку свекольного кваса, у меня перестало подниматься давление. Но когда я всем советую использовать этот квас для очистки, я сразу предупреждаю, что могут пойти мелкие камушки и песок из почек, поэтому если песка в почках много или камни крупные, то лучше с врачом посоветоваться.

Кстати, можно и быстрее его приготовить, если добавить в смесь для брожения кусочек черного хлеба и половинку чайной ложки дрожжей для выпечки. Это моя подружка такой ускоренный рецепт где-то вычитала. Она еще, кроме хлеба и дрожжей, квас заливает не холодной, а теплой водой. В этом случае свекольный квас готовится всего за 1 сутки, но я предпочитаю свой рецепт, так как считаю, что для меня полезнее квас без дрожжей.

Такой простой рецепт, а прекрасно чистит и печень, и почки, и сосудам помогает. Но если организм сильно загрязнен, вы часто болеете, то лучше сначала очистить кишечник с помощью отрубей, глины, полипефана или просто клизм. Тогда и печень проще очищаться будет, и давление после курса нормализуется, как у меня.

Хрошкина Татьяна, г. Санкт-Петербург

Народные РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

Ежегодно в России происходит 400 тысяч инсультов. Полностью восстанавливаются после болезни не более 20% людей. Остальные долго нуждаются в посторонней помощи.

СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА



Восстановляние нормального тонуса сосудов и уровня холес-терине е сосудах головного мозга является необходимым условием нормализации мозгового кроео-обращеиия и артериального давления.

Значительно ускорить восстановление после болезни поможет старинный, проверенный временем рецепт с пасеки Фазылбак-Бабая из Башкирии.

Приготовленный эликсир необходимо принимать по одной - две чейной ложке в день.

В состав эликсира входит хитин пчел, эффективно растворяющий холестерин и очищающий сосуды, а также специальный, близкий по составу к плазме крови, мед.

Приготовленный эликсир быстро восстанавливает сосуды головного мозга и питает всем необходимым мозговую ткань.

Церебральный мед Фазылбак - применяется при:

- мозговых инсультах, сосудистых кризах;

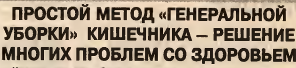
-иарушениях речи, памяти, зрения вследствие расстройства мозгового кровообращения, онемеиии, потери чувствительности рук и ног;

- вегетососудистой дистонии, гипертонии и гипотонии, метео-чувствительности, а так же для профилектики инсультов любого типе;

- церебральный мед Фазылбак эффективен для восстановления тонусе сосудов при мигренях, головиых болях, стрессе.

Внимение! Регулярное употребление по 1 чейной ложке в день церебрального меда способствует нормализации кровяного давления.

Стоимость – 600 руб. + п/р за данежный перевод (иа курс 30 дней)



ПРОСТОЙ МЕТОД «ГЕНЕРАЛЬНОЙ УБОРКИ» КИШЕЧНИКА – РЕШЕНИЕ МНОГИХ ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ

Известно, что для избевления от многих заболеваний достаточно очистить кишечник от слизи, каловых камней, перазитов. Зе 70 лет жизни через кишечиик проходят около 100 тоии пищи и 40 тысяч литров жидкости. Итог: в кишечнике скапливается более 15 кг каловых камней, токсичных отходов, отравляющих кровь и иеносящих иепопревимый еред нешему оргаиизму.

О том, что кишечник загрязнен, свидетельствуют частые запоры, нарушение обмена веществ, сахарный диабет, аллергии, излишний или недостаточный вес, болезни фильтрующих органов – почек и печени, болезни органов слуха и зрения, кожи, волос, ногтей, системные заболевания, начиная от артрита и кончая раком. С помощью клизм происходит очистка только небольшого участка толстой кишки (40-50 см). Промывание кишечника с помощью аппаратуры достаточно дорого и нарушает микрофлору кишечника. Применение внутрь по **1-3 десертные ложки муки из семян льне позволяет в течеиие трех недель полностью очистит толстый и тонкий кишечник.** При этом сохраняется микрофлора кишечника. Мука из семян льна изготовлена с сохранением всех полезных веществ.

Внимеиие! Данная методика способствует быстрой нормализации веса и **сжиганию жировых отложений!** Муку из семян льна для чистки кишечника, изготовленную по уникальной технологии, можно приобрести только на выставке "Народные рецепты здоровья".

Стоимость – 380 руб. + п/р за денежный перевод (ие курс 30 дней)

КАЧЕСТВО ГАРАНТИРОВАНО · Народные рецепты Здоровья · ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

www.bestbee.ru

Нашу продукцию вы можете заказать по почте (оплата при получении) по адресу: ООО «НИЭЛ», А/Я № 6500, г.Самара 443087, а также по тел. в Самаре 8-846-995-24-42 (многоканальный), e-mail: nrz63@mail.ru. Интернет-магазин www.bestbee.ru.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость продуктов пчеловодства. Продавец: ИП Кузнецов Г. Б. ОГРН 304631228700185.

С комплексом хондроитина и глюкозамина ХОНДА® вы всегда на ходу!



Спрашивайте в аптеках!

ВНИМАНИЕ! СКИДКА! ПРИ ЗАКАЗЕ ПОЧТОЙ (не менее 5 упаковок) ДЕЙСТВУЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА 10% НА ВЕСЬ АССОРТИМЕНТ ПРОДУКЦИИ «ЭВАЛАР».

Предложение действует с 1.06.09 по 30.09.09 г.

О возможности приобретения можно узнать по тел.: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru. ОГРН 1022200553760

«Линия здоровья «Эвалар»: в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62.

«Эвалар» – здоровья дар!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.

СЗЗ №77.01.12.915.П.09604.04.4, СоГР №77.99.23.3.У.8271.7.06

Когда у человека здоровые суставы и позвоночник, он двигается легко и стремительно. Летит по жизни, словно скоростной автомобиль по автостраде. Но вдруг «поломка»! Острая боль пронзает суставы, и движение останавливается. Сильные и быстрые, мы не готовы оказаться на обочине жизни! Что же делать?

Если ноют суставы, при утренней скованности, ограничении подвижности суставов – на помощь придет натуральное средство «Хонда» от компании «Эвалар». Ведь в составе крема и капсул «Хонда» хондроитин и глюкозамин – незаменимые компоненты для защиты и регенерации суставов! Находясь в комплексе, они усиливают действие друг друга. Недаром **в мировой медицинской практике хондроитин-глюкозаминовые комплексы являются средством №1 для восстановления хрящевой ткани суставов и позвоночника!**

Натуральный комплекс «Хонда», произведенный в условиях фармацевтического производства, наиболее предпочтителен по соотношению «цена – качество». Действуя снаружи и изнутри, крем и капсулы «Хонда» создают оптимальную концентрацию активных веществ в суставах и позвоночнике. При регулярном применении комплекса «Хонда» вы сможете вернуть себе былую свободу движения и с легкостью помчитесь по дороге жизни!

С комплексом хондроитина и глюкозамина «Хонда» вы всегда на ходу!

Ода утренней зарядке

Вы считаете, что зарядка и вы несовместимы? Вы частенько утром долго валяетесь в постели, перед тем как окончательно встать? Однако даже в такой ситуации достаточно легко начать заниматься простой, я бы даже сказал наипростейшей гимнастикой. Главное — захотеть. В «Лечебных письмах» я уже видел несколько комплексов утренней гимнастики для ленивых, а теперь с удовольствием расскажу о своих занятиях. Пока вы, лежа в постели, составляете прогноз наступающего дня или планируете мероприятия на день грядущий, почему бы немного не размяться? Да-да, именно лежа в кровати и именно в то время, когда вам это не особенно и хотелось бы делать. Но поверьте, после такой зарядки настроение улучшится, появится энергия для новых свершений и побед.

Итвк, вы проснулись.
1. Сделайте несколько дыхательных упражнений: спокойный вдох и спокойный выдох.
2. Выполните движения для мелких мышечных групп: вращения в кистевых и голеностопных суставах.
3. После этого заведите руки за голову, ноги максимально вытяните вперед. На выдохе согнитв колени, приблизьте их к грудной клетке, держа голени горизонтально, направьте руки к голеням, округлив спину, и, слегка приподняв шейный отдел, упритесь лбом в колени и дождитесь полного выдоха. Вернитесь в и. п.
4. Подтягивайте колено к грудной клетке, придерживайте подтянутое колено руками, выпрямите ногу. Повторите другой ногой. Выполнять упражнения можно с закрытыми глазами.
5. Соедините ладони на уровне грудной клетки, развернув локти в стороны. На выдохе крепко вдавить ладонь в ладонь — до ощущения мышечного напряжения груди. Нескольких повторений будет вполне достаточно.
6. Отведите руки в стороны и вверх, потянитесь.
7. Кстати, маленькая подушка также может принести неоценимую пользу. Поднимите ногу вверх, при этом колено слегка согнуто. Расположите подушку на стопе так, чтобы она не падала. На вдохе начинайтв отводить ногу, на которой размещена подушка, в сторону. Старайтесь, чтобы подушка не падала. На выдохе верните ногу в и. п. Повторите другой ногой.
8. Перевернитесь на живот, голову поверните направо. Сильно нвпрягите всв тело, причем ноги, голову и плечи приподнимите (важно почувствовать, как сильно напряглись мышцы спины и ягодицы). Руки плотно прижмите к телу. Поверните голову — влево, вправо, влево, вправо; потом расслабьте мышцы; голову поверните влево. Повторите упражнение.

Вот лишь один из многочисленных вариантов, как можно встретить утро с максимальной пользой, зарядиться бодростью и отличным настроением. Как видите, для этого потребуется совсем немного времени! Перефразируя известную поговорку, можно сказать, что «лучше меньше, да регулярно».Попробуйте начинать утро с простых упражнений, и, кто знает, может, через некоторое время вам захочется большего!

Свириденко Д., г. Сочи

Как стать Афродитой

Хочу поделиться своим опытом, как научиться держать спину прямо (без усилий) и не сутулиться. Очень легко стать Афродитой — богиней любви и красоты, обращать на себя внимание и очаровывать каждого своей грацией и красивой осанкой.

Для этого нужно отработать упражнение по растяжке мышц спины. Дома такое упражнение-вис можно выполнять в дверном проеме, держась за верх рамы. Можно выполнять и на турнике. Растяжку спины вверх и прогиб надо делать не сразу, рывком, а разложить выполнение упражнения на несколько этапов.

1. Поднять руки вверх, оставаться в таком положении несколько секунд.
2. Оставляя руки в поднятом положении, выполнить движенив плечевыми суставами навстречу друг ругу.
3. Сохраняя предыдущее положение, сильно потянуться руками вверх. Если устали, надо сбросить руки вниз, расслабиться, отдохнуть.
4. Еще раз выполнить первые три этапа, затем повиснуть на перекладине и постараться максимально прогнуться.

Упражнения можно выполнять в любом месте, не привлекая к себе внимания: в дороге (в автобусе, трамвае, когда вы держитесь за поручень) и даже во время прогулок в парке. И вскоре вам сутулиться уже просто не захочется, появится легкая походка и привлекательность. И неожиданно к вам обратятся: «Девушка, богиня, разрешите познакомиться!».

Желаю всем здоровья.

Адрес: Мелентьевой Марине Витальевне, 105005, г. Москва, Бригадирский переулок, д. 3-5, стр. 1, кв. 94

120 на 80 — норма!

Пользуюсь рецептами «Лечебных писем» от гипертонии и хочу поделиться собственным наблюдением. Если у меня давление поднимается до 160-170, то сразу учащается сердцебиение, начинает стучать в затылке. Тогда я сразу же выполняю небольшую гимнастику.

1. Я ложусь на спину, расслабляюсь и делаю медленный вдох, задерживаю дыхание (конечно, в пределах разумного) — иногда на 20-40 секунд.
2. Затем делаю медленный выдох.
3. После этого дышу в обычном ритме примерно минуту. Затем опять повторяю описанный выше цикл.

После 6-8 циклов сердцебиение приходит в норму, чувствую себя комфортно. Но если, конечно, давление поднимается слишком высоко, то приходится употреблять лекарства, прописанные врачом. Но, пользуясь этой дыхательной методикой, я резко сократил прием таблеток. Если кому-то поможет, буду очень рад.

Адрес: Крылову Борису Яковлевичу, 309970, Белгородская область, Валуйский район, п. Уразово, ул. Плеханова, 11

СЛАВА БОГУ ЗА ВСЕ!

Девять лет назад я вышла замуж, родился сын, через 4 года решили завести второго ребенка. Но не тут-то было, не получалось забеременеть. Начались бесконечные походы по гинекологам, уколы, таблетки и т. д. Но тут на работе одна сотрудница рассказала случай. Ее сноха тоже долго не могла забеременеть. Но, побывав возле святого источника у чудотворной иконы Божией Матери, через 2 месяца забеременела и родила прекрасную здоровую дочь.

И в вашей газете нередко встречала статьи, где женщины, которые не могли иметь детей, беременели благодаря молитвам, покаянию, исцелению у святых источников. И меня Господь Бог услышал. В декабре 2007 года в наш храм привезли чудотворную икону Тихвинской Божией Матери. Побывав у иконы, я молилась, каялась, снова молилась. В душе грелась вера и надежда. И вот, о чудо! Я больше 2 лет не могла забеременеть, и долгожданная беременность, спустя несколько месяцев, наступила. Слава Богу за все! Спасибо чудотворной иконе Тихвинской Божией Матери! Родился у меня второй сын, крепкий и здоровый малыш.

Зина М. М., Башкортостан, г. Белебей

КАК СДЕЛАТЬ МИР ДОБРЕЕ

Помню, какое сильное впечатление на меня произвела телепередача, в которой рассказывалось о необыкновенном подростке – Ярославе Тиховодове, который в своей деревне построил часовню и молился в ней. «Какое счастье, что есть еще среди нас такие "светлячки", праведники, на которых весь мир держится», – подумала я тогда.

Но заочное знакомство с Ярославом имело продолжение. Моя подруга пригласила меня на Леушинские чтения, которые каждое воскресенье проходят на Леушинском подворье. Среди приглашенных была О. Н. Веселова. Выяснилось, что она, посмотрев передачу о Ярославе Тиховодове, сразу же написала ему письмо – всего адреса она не знала, кроме того, что село Уста находится в Нижегородской



области. Но письмо дошло до адресата. Ольга спрашивала Ярослава, чем ему можно помочь? Тот ответил, что больше всего ему хотелось бы иметь икону Царственных мучеников – такую мысль положил Господь на сердце Ярослава.

Ольга передала просьбу руководителю детской иконописной школы «Святогорье» при Казанском соборе Санкт-Петербурга. Около года юные изографы под руководством художника Р. Гирвеля выполняли заказ. И вот, наконец, ему была передана икона, написанная юными художниками и освященная батюшкой. Это ли не чудо!

Надо сказать, что семья Ярослава набожностью не отличалась, мальчика даже не окрестили. Зато в Бога верила бабушка Ярослава. Она регулярно ходила в церковь и однажды взяла с собой пятилетнего Ярика. То первое посещение Божьего храма ребенок запомнил на всю жизнь. Он не умел тогда читать, но молитвы, произносимые священником, бабушкой, легко запоминал. И – молился.

Через два года Ярослав принял Крещение. После этого жизнь его резко изменилась. Малыш вдруг осознал, что хочет служить Всевышнему, рассказывать о нем людям, читать молитвы и тем самым делать мир добрее. Однажды, гуляя с родителями в лесу, Ярослав увидел заброшенную избушку. В ней он и основал свой первый храм. Кое-как подлатав стены, мальчик развесил на них вырезанные из журналов изображения икон. И каждый день он проводил там немало времени, читая молитвы и церковную литературу.

Потом Ярослав с отцом построили небольшую часовенку. Со временем она обветшала, разрушилась. Тогда построили новую часовню – по сути, уже небольшой храм. В пять утра, до начала занятий в школе, Ярослав молится в ней. После школы он опять приходит в часовню и читает каноны, акафисты.

Не все односельчане серьезно относятся к делам Ярослава, есть и такие, кто едко шутит, насмехается над ним. Но, как говорит классный руководитель Ярослава, мальчик он добрый, зла не помнит и помогает всем.

Учится Ярослав хорошо, мечтает о поступлении в духовную школу, а затем – в духовную академию. Духовный наставник Ярослава – отец Валерий – поддерживает его, помогает литературой, объяснениями церковных канонов.

А вся суета, поднятая телевизионщиками, не затронула Ярослава, прошла мимо. Он прост и скромен. Он словно укрыт невидимым щитом.

В рубрике «Лечим душу» часто пишут о чудесах. А это ли не чудо, когда юный человек так чист и так силен в своей вере и изо дня в день совершает маленький подвиг – усердно молится о благополучии всех нас, грешных!

Седакова Э., г. Санк-Петербург

ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ

Вот уже несколько лет действует Свято-Троицкий Всецарицынский мужской монастырь села Тараскова (Свердловская обл., Невьянский р-н). Есть в обители мироточивая икона и святые мощи. Но самое примечательное – чудотворный источник.

Моя сестра Диана, живущая в Серове, узнала о том, как много людей, с верою и молитвой принимающих воду из источника, получали исцеления. Особенно Диану потрясла история женщины из Первоуральска, у которой было заболевание щитовидной железы (узловой зоб) с подозрением на рак. К медикаментозному лечению она не прибегала, только причащалась и, с благословения батюшки, читала 40 акафистов «Всецарице», обливалась водой из источника и мазала щитовидку маслом от «Всецарицы». И вскоре выздоровела.

Диана с мужем побывала на источнике. Говорит, что у всех паломников их группы после омовения водами источника исчезла усталость, улучшилось настроение. Все набрали с собой воды из источника, решили переписываться и информировать друг друга о позитивных изменениях.

Жук Д., г. Выборг



ЛЮБОВЬ К ПРИРОДЕ С ДЕТСТВА

В этом году мой сын окончил среднюю школу, через неделю выпускной вечер. Мы с ним разговорились недавно о том, как хорошо учиться в школе, что взрослая жизнь теперь ставит совсем другие задачи перед ним; вспоминали мои школьные годы. И невольно стали сравнивать, как было у нас и что теперь у них.

Больше всего сына поразило, что после каждого учебного года мы всем классом, с учителями и несколькими родителями ходили в поход на несколько дней. Брали с собой палатки, необходимое туристическое снаряжение, припасы. Сами варили еду на костре, сами собирали провизию, ловили рыбу. Каждый год выбирали новый маршрут, чтобы получше изучить родной край, его окрестности. Из похода мы приносили гербарии, в которых на каждой странице альбома было написано название дерева, место произрастания. Цифровых фотоаппаратов и мобильных телефонов с камерами тогда и в помине не было, но мы фотографировали обычным черно-белым фотоаппаратом, затем проявляли пленки и сами печатали фотографии, закрывшись на чьей-нибудь кухне на полдня. К моменту окончания школы мы все знали, какие достопримечательности имеются вокруг нашего города, где какие птицы обитают, какая река протекает и какие зверушки живут в окрестностях.

Обычно с нами ходили те родители, кто знал туристские тропы и мог показать все интересное в округе. В походе мы и друг друга лучше узнавали, там проявлялись такие черты характера, о которых среди привычной школьной жизни можно было и не подозревать. А сколько радости было после каждого похода, когда мы снова собирались перед началом нового учебного года и вспоминали о своих приключениях!

У меня есть подруга, которая вот так начала дружить с мальчиком, который ей помог в походе тащить рюкзак, а потом, уже после окончания школы, стал ее мужем.

Конечно, я понимаю, что меняются времена, меняются обстоятельства. Да и сын мне резонно заявил, что вряд ли сегодня мы – родители – отпустили бы его или кого-то из его друзей в трехдневный поход. Да уж... Мы в теперешнее время имеем все основания опасаться за жизнь своих детей. Видимо, криминальная обстановка в годы моей юности все же отличалась от нынешней, а может быть, люди были другие. Недавно по телевизору сообщили, что в школьном походе пропали два малыша и их до сих пор найти не могут. После таких объявлений и вправду пропадет желание ходить на природу у самых ярых ее любителей. Вот и не могут наши умные, современные дети отличить липу от вяза, а в городском парке определить, что за птица сидит на безымянном дереве. Справедливости ради надо отметить, что они могут все об этом узнать дома, сидя за компьютером, что само по себе неплохо, и заглянуть в любой уголок мира. Да и телевизор часто заменяет живую прогулку. Только вот все меньше остается поводов для живого общения с живой природой. И мне кажется, с этим уходит из жизни современных детей нечто очень важное. Или я ошибаюсь?

Нина Михайловна Усольцева, г. Пермь

ЗНАНИЕ РАДИ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Я давно слежу за всеми материалами, которые публикуются в «Лечебных письмах». Интерес у меня не праздный, я много лет занимаюсь изучением лекарственных растений, собираю и сама создаю рецепты лечения заболеваний. Передалось это мне, можно сказать, по наследству от прабабушки, а может быть, и от еще более древней праматери.

Это я сейчас живу в городе, а моя мама до сих пор живет в родной деревне, где она и родилась. Тогда почти все знали, какая трава от какой болезни может быть использована, знали, как правильно заваривать снадобье с наибольшей пользой. В каждой деревне находилась бабка, иногда и не одна, которая знала все: и как роды принять, и как беса изгнать, и как здоровье поправить. Причем иногда «поправить» в прямом смысле слова – и ноги-руки вправляли, и позвоночник правили, и переломы выхаживали. Такие знахарки, конечно, в прошлом веке пострадали от властей. Их преследовали, запрещали заниматься лечением. Но в каждой деревне негласно все знали, к кому обращаться в случае чего. А уж как и чем лечиться



от простуды, кашля – это знали все сами. Ведь не было же в каждом населенном пункте аптек или медпунктов, вот и приходилось что-то знать, чтобы быть здоровыми. Но, к сожалению, это уходит.

Недавно я про себя отметила, что даже к маме за советами стали меньше обращаться. Сельчане бегут за анальгином в аптеку, это грустно. Я каждое лето езжу в деревню на месяц, чтобы запастись лекарственными растениями. Собираю сама, строго по расписанию, каждое растение, часто даже фазы Луны учитываю, чтобы дождаться полной целебной силы у каждого растения. Составляю травяные сборы, мама мне помогает и иногда радуется, что я знаю чуть больше, чем она. Очень радуется, когда привожу десятилетнюю дочку, чтобы это знание и ей передать. А мне иногда кажется, что нашим детям это все уже не привить. Зачем трудиться, изучать, если в аптеке без рецепта тебе дадут все, что угодно. Вот и пичкают себя химией люди даже в сельской местности, а прямо за домом растет травка либо кустик, которые гораздо полезнее. Подорожник, одуванчик, лопух, мята, мать-и-мачеха, тысячелистник – это ведь самые распространенные наши доктора, они и в городской черте встречаются, только вот большинство об этом даже не догадывается. Другое дело, что в городе эти растения безнадежно потеряны для употребления, поскольку экологическая обстановка катастрофическая. Что уж о горожанах говорить! Обидно, что и деревенские жители уже утратили такие необходимые знания, и сегодня далеко не в каждой деревне можно отыскать знатоков целебных растений. И поэтому я хочу поблагодарить вашу редакцию и за то, что в каждом номере «Лечебных писем» вы знакомите читателей с миром лекарственных растений, и за то, что публикуете многочисленные рецепты лечения этими растениями. Пусть таким образом, но, на мой взгляд, все-таки можно сохранить преемственность народных знаний, которые несут только самое лучшее. Пользуясь случаем, хочу еще раз пожелать здоровья своей мудрой матушке, Анне Николаевне, и всем читателям.

Любовь Федоровна Никодимова,
г. Владимир

ОТ ОТЦА К СЫНУ, ОТ СЫНА К ВНУКУ

Дорогая редакция, я совершенно случайно стал вашим постоянным читателем, причем – с большим стажем, вернее сказать, читаю «Лечебные письма» чуть ли не с первого номера. Газету выписывает моя супруга, бережно хранит все подшивки, а я читаю после нее. Сначала просто заглянул, потом нашел для себя полезные рекомендации и незаметно увлекся.



Меня задела за живое новая рубрика, в которой люди вспоминают о жизни в молодости, сравнивают свои ощущения, о чем-то вспоминают даже с жалостью как о потерянном навсегда. Читатели помоложе могут сказать, что все старики любят брюзжать, и это будет правдой. Но, с другой стороны, именно в таких стариковских наставлениях нет-нет и мелькнет мудрая подсказка. Недавно я нечаянно стал свидетелем сцены, в которой соседский парень – взрослый уже молодой человек – всеми правдами и неправдами пытался отказаться выполнить просьбу матери, вероятно, пустяковую, я не вдавался в суть. Меня же потрясло такое поведение, когда мужчина не стесняется показаться слабым, беспомощным, несостоятельным. Позже обсуждал это с супругой, на что она мне заявила, мол, а где ты сегодня видишь настоящих мужчин, и не буду же я еще и о рыцарях вспоминать.

Я было попытался вставить, что и дамы сегодня – большая редкость, на что получил полную отповедь, что сегодняшние женщины потому и похожи по характеру на мужчин, что из-за полного отсутствия последних вынуждены сами работать, как лошади, сами принимать решения буквально по всем важным вопросам, сами выбирать себе мужей и так далее. Выслушивать такие обвинения в адрес сильного пола было обидно вдвойне: во-первых, я все-таки мужчина; во-вторых, в моей семье дело не так обстоит.

С младых ногтей меня и моего брата отец воспитывал так, что вся ответственность за нашу жизнь лежала на нас самих. Это не значит, что родители не принимали участия в ней, отнюдь, они всегда следили за событиями. Но при этом никогда отец не проверял, сделаны ли нами уроки или как выполняются домашние обязанности. Если обнаруживалось вранье, то сразу пресекалась охота следовать ему, поскольку отец лишал нас самого главного – общения и доверия. С детских пор слезы мои с братом не приветствовались, как и жалобы. О том, что матери помогать полагается по первому требованию, никто никогда и не спорил, это было смешно. Точно также воспитывался и мой племянник, причем все это как бы по наследству переходило, никто никого специально ничему такому не обучал. В семье было принято, что каждый мужчина – это человек, который принимает решения и берет на себя ответственность за всех в семье. До сих пор помогать женщинам, независимо от возраста и степени родства, считается само собой разумеющимся. И другая сторона – материальная – полностью лежит на мужских плечах. Обеспечивать семью полагается нам, сильному полу. Так было заведено нашими прадедами, и это было правильно и справедливо. И потому во главе стола сидел сначала дед, потом отец. Кстати, и профессия у нас по мужской линии семейная, мы все строили дороги, и мой сын этим сейчас занимается.

Иван Максимович Орехов,
г. Москва

Дорогие читатели!
Если у вас тоже есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

ПРИ ШУМЕ В УШАХ ПОМОЖЕТ КРАПИВА

Мне кажется, что со многими такое случается: стоит резко подняться, в глазах темнеет, ничего не видно, голова кружится и шумит. Или просто голова целыми днями тяжелая. Все эти явления связаны с тем, что кровеносные сосуды с возрастом теряют свою эластичность, просветы в них становятся все меньше, то есть развивается склероз. Меня научили лечиться народными средствами от всего этого. Очень скоро я заметила, что шум в голове пропал, самочувствие улучшилось. А рецепт очень простой, им можно регулярно пользоваться без опаски за общее состояние.

1 столовую ложку сухой травы крапивы залить 150 мл кипятка, настоять 4 часа, хорошенько укутав. Затем настой процедить, отжать сырье и добавить такое же количество яблочного сока. Принимать по 50–100 мл напитка три раза в день за 15 минут до еды, хранить в холодильнике.

Я очень советую для этого рецепта использовать только свежеприготовленный яблочный сок, а не тот, что продается в магазинах. Нельзя экономить на собственном здоровье, поэтому яблоки надо покупать постоянно. Я такое лечение провожу несколькими курсами, в зависимости от самочувствия. Иногда достаточно попить настой крапивы с яблочным соком две недели, чтобы надолго избавить себя от перечисленных симптомов, а иногда требуется два-три раза в год проводить такие курсы. Но конечный результат меня всегда устраивает.

Игорь Владимирович Мещерский, г. Владимир

МАЗЬ ДЛЯ ПЯТОК

С наступлением лета часто возникают проблемы с ногами – то мозоли, то натертости, то трещины на пятках. От всего этого надо избавляться, иначе и пятки будут постоянно беспокоить, и ноги болеть. Я считаю, что за ногами необходимо следить постоянно, но летом уход за ними должен быть особенно тщательным, потому что ноги часто открыты и, значит, больше подвержены травмам и инфекциям. Я знаю рецепт специальной мази, которую легко приготовить самим.

Понадобится сок алоэ и рыбий жир. Смешайте их поровну, смочите в смеси марлевую салфеточку и приложите на больное место, как обычный компресс, например на ночь.
Утром смойте остатки смеси отваром ромашки аптечной. Повторяйте процедуры до тех пор, пока кожа не станет ровной, без трещин.

Такая мазь не просто смягчает кожу пяток, но и дезинфицирует ее, справляется с инфекцией, питает жирорастворимыми витаминами. Такие процедуры полезно делать и при любых огрубелостях на подошвах ног, причем – регулярно, скажем раз в неделю, но постоянно. Тогда и мозолей не будет, о трещинах забудете навсегда, а ноги не будут болеть.

Галина Григорьевна Воронина, г. Тула

ОВЕС ОТ РЕВМАТИЗМА

У моей бабушки очень болят суставы на руках и ногах – ревматизм. Особенно часто приступы повторяются в холодную погоду. Бабушка говорит, что холод при ревматизме – самый злой и опасный враг. И потому она часто носит пуховые носки и повязки. Кстати, вяжет она все сама, так как считает, что вязание на спицах заставляет суставы работать и что почти любая болезнь боится, когда человек ей сопротивляется активным движением, подвижностью, работой. А когда суставы все-таки начинают болеть, бабушка просит меня помочь ей приготовить примочки из овса.

Мы сшили несколько полотняных мешочков, в которые насыпаем овес, кладем в кастрюлю с водой и нагреваем до кипения. Затем отжимаем и в горячем виде – насколько можно терпеть, не обжигаясь, – прикладываем к больным суставам. Процедуры повторяем несколько раз, до облегчения болей.

Можно закрепить мешочки бинтом. После примочек надо лежать под одеялом, чтобы не остывать как можно дольше. Если судить по тому, что таким способом бабушка спасается от болей очень давно, метод ей помогает.

Светлана Крюкова, г. Каменск-Уральский

ДОМАШНИЙ ОТБЕЛИВАТЕЛЬ ДЛЯ ЗУБОВ

Сейчас часто можно встретить рекламу отбеливающих зубных паст, но в ней ничего не говорится, что пользоваться постоянно такими пастами вредно, это действует на зубную эмаль не лучшим образом. Поскольку почти никто никогда не читает, что написано на упаковке зубной пасты, люди неумышленно себе вредят. Меня отбеливание зубов привлекает только потому, что я очень часто пью крепкий кофе, не хочется, чтобы зубы были темными. Я покупала отбеливающую пасту и ни о чем не думала. А однажды стоматолог мне сказал, что постоянно этого делать не стоит, только иногда. Пришлось искать другие средства. Кстати, я, например, легко могу чистить зубы детским мылом. Периодически всем советую это делать. Если намылить зубную щетку детским мылом без запаха, то процедура почти ничем не отличается от обычной чистки, а эффект хороший: снимается без усилий налет, погибают вредные бактерии. Но есть специальный рецепт, который, я думаю, всем подойдет.

Возьмите 50–60 г свежих листьев шалфея (или размочите сухие) и растолките в ступке с 2 столовыми ложками морской соли. Затем выложите смесь на кусок фольги, расстеленной на противне, и запеките в горячей духовке. Подсохшую смесь снова растолките в порошок и используйте для чистки зубов.

После такой чистки не только белизна вернется, но и десны будут крепкими, без пародонтоза. Достаточно 1 раз в неделю применять такой способ.

Ирина Мыльникова, г. Пермь

Нам 10 лет!
В честь дня рождения первые 1000 покупателей при заказе 2 товаров получат скидку 200 рублей!

ЧУДО-НАСЕДКА

Лидер продаж 2008 года! Чудо-наседка снабжена всем необходимым для наилучшего вывода разных видов птиц:
• вместительность 63 куриных яйца, • естественная вентиляция и регулируемое увлажнение воздуха,
• автоматическое переворачивание яйца каждый час, • поддерживание оптимальной температуры, благодаря терморегулятору.

ИЗГОТОВИТЕЛЬ - РОССИЯ.
ГАРАНТИЯ 12 МЕСЯЦЕВ.
СРОК ЭКСПЛУАТАЦИИ 10 ЛЕТ.
ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЧУДО-НАСЕДКОЙ И ЖИВИТЕ БЕЗ ЗАБОТ!

РОСС RU.AE88.B00203

Цена с оплатой при получении на почте - 2490 руб.

СЕПАРАТОР-МАСЛОБОЙКА:

БЫСТРАЯ РАБОТА – ОТЛИЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ!

Сепаратор с оригинальной приставкой-маслобойкой является универсальным аппаратом с ручным приводом. При небольших габаритах (380х288х466х мм) и массе (3,1 кг), он выполняет две основные функции: • разделяет цельное молоко на сливки и обрат с одновременной очисткой от загрязнений, • всего за несколько минут взбивает сливки, коктейли, приготавливает майонез и жидкое тесто. Аппарат по достоинству оценен покупателями!

58.02.02.515.П.000473.07.04

ИЗГОТОВИТЕЛЬ: РОССИЯ.
ГАРАНТИЯ 12 МЕС.

Цена с оплатой при получении на почте - 2490 руб.

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА НА ЛАДОНИ

Еще совершеннее, качественнее, надежнее!

Золушка – революционное приспособление в стирке для облегчения домашних забот.
• Абсолютно бесшумна! • Миниатюрна!
• Перестирает любую габаритную одежду без механической деформации. • Не требует проточной воды. • Потребление электроэнергии менее 20 Вт. • Незаменима на даче, в деревне или поездке!

ГАРАНТИЯ 12 МЕСЯЦЕВ!
ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН!
СООТВЕТСТВУЕТ ГОСТам!
СРОК СЛУЖБЫ НЕ МЕНЕЕ 10 ЛЕТ.

U.AE05.B05109

Цена с оплатой при получении на почте - 1540 руб. От 2 штук - 1440 руб. за шт!

ВПЕРВЫЕ СУШИМ БЕЗ ПРОБЛЕМ!

Мечтаете о легкой, не требующей внимания и времени заготовке продуктов впрок? Мы можем исполнить Ваше желание! Благодаря легкой (3,5 кг), компактной (325х300 мм), вместительной (3 кг) сушилке процесс сушки любых трав, грибов, ягод, фруктов и овощей пойдет не только быстрее (от 1,5 ч, без утомительного переворачивания), но и качественнее (с сохранением первоначального вкуса, минеральных веществ и питательности). Скажите «Нет!» длительному ожиданию и порче урожая!

Сохраните запасы без потерь! Товар соответствует ГОСТам!

РОСС RU.МЕ91.В00935

Цена - 2500 руб. с оплатой при получении на почте.

Сделать заказ на товары вы можете по телефонам: 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ)
8(8332) 40-98-05, 57-31-24. Или написав по адресу: 610052, г.Киров, а/я 10, отдел 49.
Теперь и для жителей Украины: 8-067-67-666-77.
Дополнительный почтовый сбор 6% от стоимости товара.
Работаем с 6.00 до 21.00. ЗВОНИТЕ СЕЙЧАС!

ДОСТАВКА ПО РОССИИ БЕСПЛАТНО!
ЕЩЕ БОЛЬШЕ ТОВАРОВ НА www.mir-c.ru
СЛЕДУЮЩАЯ ПОКУПКА СО СКИДКОЙ 5%!

www.ksin.ru ОГРН 1074345028010 ООО «Мир комфорта» г.Киров, ул.Бородулина, 12, отдел 49

ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ ОРЕНБУРЖЬЯ

ООО «Шали» предлагает наложенным платежом изделия ручной работы:

Шаль (серая) – 120х120 см – 3200 руб., 130х130 см – 3700 руб.
Паутинка ажурная (серая) – 130х130 см – 2200 руб., 140х140 см – 2400руб.
Паутинка ажурная (белая, сиреневая, желтая, розовая) – 130х130 см – 2000 руб.,140х140 см – 2200 руб.
Палантин ажурный (белый, серый, сиреневый, розовый, желтый, коричневый) – 150х65 см – 1350 руб.
Шарф мужской (белый, серый) – 150х40 см – 1400 руб.
Паутинка «Суперажурная» (белая, серая) – 130х130 см – 3800 руб, 140х140 см – 4500 руб.
Палантин «Суперажурный» (белый, серый) – 160х65 см – 2000 руб.
Свитер (белый, серый) – разм. 46-54 – от 3400 руб. до 4800 руб.
Пуловер (белый, серый) – разм. 46-54 – от 2900 руб. до 4200 руб.
Косынка (белая, серая) – от 1500 руб. до 2800 руб.
Жилет ажурный (белый, серый) – разм. 46-54 – от 1500 руб. до 2300 руб.
Жилет зимний (белый, серый) – разм. 46-54 – от 1700 руб. до 2700 руб.

ПОДАРИТЕ РОДНЫМ ЛЮБОВЬ И ТЕПЛО!

(оплата при получении посылки)
Заказать можно по адресу: **462420, г.Орск, Оренбургской обл., пр.Ленина, 11, ком.302.**
Тел/факс: **8 (3537) 22-30-75**
e-mail: **Schal!@yandex.ru www.platochek.ru**
Продавец: Общество с ограниченной ответственностью «Шали»
ОГРН 1075614002122. Адрес:462420, г. Орск , Оренбургской обл., пр. Ленина ,11.

КАТАРАКТА И ГЛАУКОМА – БЕЗ ОПЕРАЦИЙ!

Если вам скажут, что глаза плохо видят, потому что вам 70, не верьте. Глаза могут служить 200 лет и более, а болезни зрения - от неспособности клеток к регенерации, а не от возраста.

ОЧКИ ПАНКОВА – вот спасение. Уникальный свет **редкоземельных кристаллов** возвращает клеткам способность к регенерации, и зрение восстанавливается. Отступают **КАТАРАКТА, ГЛАУКОМА, ДИСТРОФИЯ сетчатки**, атрофия зрит. нерва, миопия, дальнозоркость и пр. Эффективность 76-98%. Проходит резь в глазах, мушки, нормализуется глазное давление.

Потрясающие результаты! Прозрел слепой глаз, инвалид-диабетик вернулся к работе. А скольких людей Очки спасли от слепоты!

Цена: 6900 руб.
*Очень эффективный **Бальзам** Панкова за **350 руб.** – **в ПОДАРОК!***

Адреса продаж:
ст. м «Динамо» – Ленинградский пр. 33А «Трансагентство»,
ст. м «Комсомольская» – ТЦ «Комсомольский».

Доставка и продажи в Москве:
(495)739-06-02
ВЫСЫЛАЕМ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ
(почтовый сбор – 5%.)
Адрес для заявок: 119313, Москва, а/я 13, ЗАО «Медтехника почтой».
www.medom.ru
Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.
ЗАО «Медтехника почтой», Москва, Ленинградский пр., 33а, «Трансагентство». ОГРН 1067746607180.

ЕСТЕСТВЕННОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ С СУСТАВАМИ

«Моей маме 55 лет. Начался дачный сезон, и все свободное время она проводит на даче. В последнее время появились боли в суставах, а также хруст при движениях. Переживаю, что все это может осложниться. Что вы можете посоветовать для профилактики?»

Елизарова Виктория

Ваши опасения обоснованы, потому что одна из причин остеоартроза – это пожилой возраст. Дело в том, что с течением времени суставной хрящ становится менее эластичным и более чувствительным к нагрузкам, поэтому ваша мама попадает в группу риска.

Для профилактики остеоартроза рекомендуем **«Глюкозамин-хондроитиновый комплекс»**, который содержит необходимые компоненты (глюкозамин и хондроитин) для борьбы с заболеваниями суставов.

«Глюкозамин-хондроитиновый комплекс» мощно стимулирует процесс восстановления хряща, влияет на обмен веществ в хрящевой ткани, предотвращает ее разрушение. Он улучшает функциональное состояние опорно-двигательного аппарата, что подтверждено Федеральной службой в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

Для улучшения подвижности суставов, снижения до минимума болевого синдрома и оказания противоотечного действия лучше использовать наружное средство – **гель «Универсальный ГХК».**

Для достижения лучшего результата рекомендуется комплексное использование **«Глюкозамин-хондроитинового комплекса» и геля «Универсальный ГХК».**



Спрашивайте в аптеках города.
Уточните возможные противопоказания.
Не является лекарственным средством.

ЗАО «Фармакор», г. Санкт-Петербург, Каменноостровский пр., 67. Сан. эпид. 77.99.20.919.Б.000901.06.04 от 02.06.2004. ТУ 64-19-162-92. ОГРН 1067847136131

ФАРМАКОР

Летняя пора – это время отдыха, отпусков, прогулок и... диареи, ведь в жару микроорганизмы размножаются просто молниеносно. Диарею всегда легче предупредить, и тут всегда на первом месте стоит гигиена и правильное питание. Если же проблема застигла врасплох, то подключайте доступные антисептические травки, противовоспалительные сборы, лечебные ягоды и вяжущие домашние средства.

КАК ОСТАНОВИТЬ ДИАРЕЮ

Пьем полезные травы

• 1 столовую ложку травы зверобоя продырявленного залейте 1 стаканом кипятка и дайте настояться. Пейте по 150 мл 3-4 раза в день до еды при склонности к поносам. Этот настой помогает избавиться даже от продолжительных поносов – для этого пейте зверобойный чай в течение 10-15 дней подряд. Из этого же настоя делайте клизмы, чтобы опасные микроорганизмы побыстрее покинули ваш кишечник. Для клизм подойдут и другие травяные настои – ромашки, коры дуба, шалфея.

• Отвар дубовой коры является прекрасным противомикробным средством, которое оказывает вяжущее действие, но оно противопоказано детям. 1 чайную ложку измельченной коры дуба залейте 2 стаканами холодной воды, оставьте на 6 часов настаиваться и принимайте по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

• 3 столовые ложки измельченных цветков ромашки залейте 0,5 л кипящей воды, выдержите 15 минут на кипящей водяной бане, затем дайте настояться до охлаждения, процедите, затем разведите в настое 2 столовые ложки меда. Настой принимайте внутрь по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

• Прекрасно помогает восстановить нормальную функцию кишечника кровохлебка. 2 чайные ложки корней этого растения залейте 1 стаканом кипятка и нагревайте на водяной бане в течение 30 минут, затем охладите минут 10 и процедите. Пейте по 1 столовой ложке 5-6 раз в день.

• При поносах, даже дизентерийного происхождения, используйте чай из корней и корневищ лапчатки прямостоячей. 1 столовую ложку измельченного сырья залейте 1 стаканом кипящей воды и нагревайте на водяной бане 30 минут. Процедите и отожмите оставшееся сырье, затем долейте отвар кипяченой водой до полного стакана. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день.

• Понос, вызванный употреблением некачественных продуктов питания, особенно в жаркое время, можно вылечить с помощью настойки полыни на спирту, приготовленной из расчета 1:30. Пейте по 12-15 капель на 1 столовую ложку воды утром и вечером на фоне соответствующей диеты в течение 12-14 дней. Полынь – ядовитое растение, поэтому нельзя превышать указанную дозировку. Противопоказана полынь при беременности, энтероколитах и анемии.

Сильнодействующие сборы

• Смешайте 3 части коры дуба и по 2 части семян щавеля конского, листьев жимолости и травы тысячелистника. Смесь измельчите, возьмите 2 столовые ложки и залейте их 0,5 л кипятка, дайте настояться в теплом месте 2 часа. Процедите и принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

• Возьмите 1 десертную ложку измельченных шишек ольхи, перемешайте с 1 чайной ложкой измельченных корневищ горца змеиного, заварите 2 стаканами кипятка, дайте настояться в теплом месте 30 минут, процедите и выпейте настой в 4 приема в течение дня, независимо от приема пищи.

• Если понос с кровью, то важно вызвать врача, так как кровь может говорить о наличие внутреннего кровотечения. Если нет возможности быстро обратиться к доктору, то смешайте в равных частях дикий калган, спорыш, траву яснотки белой, подорожник и листья ежевики сизой. 1 столовую ложку смеси заварите 200 мл кипятка и дайте 1-2 часа настояться. Принимайте до еды по 1/2 стакана 4-5 раз в день.

• 1 чайную ложку корневища лапчатки перемешайте с 1 столовой ложкой корневища горца змеиного, заварите 0,5 л кипятка, проварите на слабом огне 10 минут, дайте настояться в теплом месте 30 минут, процедите и пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

• Хорошо действует при поносе сбор следующих растений. Возьмите по 4 части листьев мяты, мать-и-мачехи, травы лапчатки серебристой, корня девясила, буквицы лекарственной, плодов ольхи, чабреца. В этот сбор добавьте 3 части листа черной смородины и по 2 части корня аира, травы зверобоя и земляники. 4 столовые ложки сбора залейте 1 л кипящей воды и дайте настояться 2 часа, процедите и пейте по полстакана за полчаса до еды.

Помогут ягоды и фрукты

• 1 столовую ложку сухих плодов черемухи залейте стаканом кипятка и поварите на слабом огне 10-15 минут. Дайте настояться, процедите, добавьте 30 капель спиртовой настойки прополиса (20%). Пейте по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день, за 20-30 минут до еды.

• Мощнейшим антисептическим действием обладает сок брусники. Употребляйте его как лекарство в течение дня при поносах, особенно при гнилостных.

• Не менее сильно действует и клюква. Ее можно использовать как в виде сока ягод, так и заваривая клюквенные листочки

вместе с ягодками. Возьмите 2 столовые ложки ягод и листьев, заварите 2 стаканами горячей воды и прокипятите на слабом огне в течение 10 минут. Охладите настой и процедите его. Пейте по 100 мл 4 раза в день при поносах.

• Возьмите 100 г свежих ягод черешни и 750 г красного сухого виноградного вина. Дайте настояться в теплом месте не менее 2 дней, затем процедите настойку, не выбрасывая ягод. Доза для взрослых: одна рюмка настойки на прием, а для детей – один наперсток 3 раза в день.

• Вы можете выжимать сок из ягод крыжовника и принимать его по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при хроническом поносе.

• Используйте вяжущие свойства черемухи. Для усиления действия смешайте 4 части плодов черемухи обыкновенной с 3 частями плодов черники. 2 чайные ложки смеси залейте 1 стаканом горячей воды и кипятите 20 минут. Процедите отвар и принимайте его по 50-100 мл 3-4 раза в день до еды.

• При поносах приготовьте отвар плодов груши, но не сластите и не ешьте фрукты из компота. Вы можете взять полстакана сухих груш, смешать их с 3 столовыми ложками овсяной крупы и отварить в 2 стаканах воды, потом дать 1 час настояться и процедить. Пейте грушево-овсяный отвар по 1/4-1/2 стакана 1-2 раза в день.

• Все народные целители рекомендуют при поносах пользоваться сильными вяжущими и противомикробными свойствами корок граната. Залейте 1 столовую ложку измельченных корок 1 стаканом кипятка, оставьте настаиваться до тех пор, пока вода не окрасится, и после этого выпейте сразу весь стакан.

• 4 чайные ложки сухих плодов черники залейте 1 стаканом холодной воды и дайте настояться 8 часов. Настой выпейте в течение дня небольшими глотками. Это средство прекрасно подходит и для детей.

• Полезно при поносе пить сок земляники лесной. Пейте по четверти стакана 3-4 раза в день или по 1-2 столовые ложки каждый час.

Диета при диарее

• При остро возникшем поносе важно соблюдать голодовку в первые 2 дня болезни и как можно больше пить. Можно при этом употреблять теплый чай, травяные настои и ягодные отвары (например, из сухой черники). В желудочно-кишечный тракт не должно попадать никакой клетчатки, чтобы не было раздражения слизистой оболочки, поэтому тщательно процеживайте все отвары и компоты. Сахар в питье не кладите (исключение составляет приготовление минерализованного напитка из соли, сахара и йода).

• Запрещено употреблять раздражающие напитки, такие как кофе, спиртное, а также молоко.

• В первые двое суток можно добавлять в питье по 1 столовой ложке лимонного сока или красного вина на 1 стакан чая, которые оказывают антисептическое действие.

• Можно употреблять рисовые отвары, а после того как обострение пройдет – и рисовую кашу на воде. В первый прием риса возьмите совсем чуть-чуть – 1 чайную ложку с верхом и при этом используйте качественный и тщательно промытый рис. Залейте рис 0,5 л кипятка и поставьте его вариться на маленьком огне на 40 минут. Полученную кашу с отваром съешьте за 1 прием.

• На горячую чистую сковороду положите 1-2 ложки белой муки и поджарьте ее до коричневого состояния, все время помешивая. 1 ложку поджаренной муки залейте стаканом кипятка и хорошо размешайте до консистенции густой сметаны. Маленькому ребенку можно подсластить и покормить как кашей, а взрослому можно съесть 0,5 стакана и больше. При необходимости повторите прием.

• Полезно пить кофе из ячменя и желудей, готовить кисели без сахара из ягод и фруктов, обладающих вяжущими и противомикробными свойствами – черной смородины, клюквы, брусники, шиповника, яблок, сока граната и айвы.

• 1 столовую ложку зерен ячменя залейте стаканом воды, дайте настояться 4-5 часов, поварите 10 минут, процедите. Принимайте по 1 столовой ложке 4-5 раз в день.

• Через 2-3 дня после начала поноса в рацион можно добавить овсяную кашу, в которую разрешается положить маленький кусочек сливочного масла. Затем попробуйте есть протертый творог и другие кисло-молочные продукты, нормализующие микрофлору желудка и кишечника – простоквашу, кефир, ацидофилин, несладкий йогурт. И только после этого в рацион постепенно и последовательно добавляйте по одному новому продукту, возвращаясь к обычному питанию.

Доступные средства

• Понос сопровождается сильной потерей витаминов и микроэлементов, поэтому обязательно использовать растворы, богатые минеральными солями. Растворите в 1 стакане кипяченой воды температуры тела 1 столовую ложку сахара, 1 чайную ложку соли и капните в этот раствор 5 капель йода. Пейте в течение дня от 1 столовой ложки до 1/2 стакана этого раствора – он восполнит потерю микроэлементов и остановит неудержимый понос.

• Для прекращения поноса по причине отравления недоброкачественной пищей выпейте два глотка раствора соли (9-10%), лучше натощак, с интервалом в 1-2 часа. Этот рецепт подходит только для взрослых людей.

• Обычная марганцовка часто используется при поносах как антисептик. Растворите калий перманганат в воде так, чтобы получился слабо-розовый раствор, и принимайте его 2-3 раза в день по 1/2 стакана и делайте таким же светло-розовым раствором клизмы. При упорном поносе приготовьте раствор интенсивно-розового цвета, но не перестарайтесь, так как марганцовка может вызвать ожог слизистой. Чтобы нерастворенные кристаллы не попали в желудок, в отдельной посуде приготовьте насыщенный раствор марганцовки, а затем уже добавляйте его в другую емкость с водой, добиваясь нужного вам цвета.

• Отлично при поносах любого происхождения действует порошок камфоры, или гомеопатическое лекарство с тем же названием. 1 г порошка камфоры Рубини растворите в 10 мл спирта (70%) и принимайте по 6 капель на кусочке сахара 4-5 раз в день.

• Используйте древесный липовый уголь. Принимайте его по 1 чайной ложке, запивая водой. Вместо него можно использовать аптечный препарат активированного угля (из расчета 1 таблетка на 10 кг веса). Уголь впитывает в себя токсины и вредные микроорганизмы, снижая тем самым воспаление в кишечнике.

• При расстройстве желудка у взрослого человека можно использовать душистый черный перец. 5-7 горошин душистого черного перца проглотите, запив водой. Через 2-3 приема все пройдет.

• Вплоть до остановки поноса каждый час принимайте по 1 чайной ложке картофельного крахмала, разведенного в 1 стакане теплой воды.

Подготовила Инна ЛИСТОК

РАК ГОРТАНИ

У нас горе, у нас беда! Мужу 46 лет, у него признают рак гортани 3-й степени, новообразование на голосовых связках, охрип. Кто знает, как лечиться народными средствами, как избавиться от опухоли?

Адрес: Божиной Валентине Михайловне, 352147, Краснодарский край, Кавказский р-н, ст. Казанская, ул. Гоголя, 182

ХРОНИЧЕСКИЙ ЛИМФОЛЕЙКОЗ

Ищу помощи по лечению хронического лимфолейкоза. Врачи назначили химиотерапию, но мой брат пока воздерживается. Пожалуйста, кто знает народные средства, ответьте! Верю, что найдутся люди, которые знают, как вылечиться. Очень буду ждать писем.

Адрес: Сабановой Алле Маратовне, 350063, г. Краснодар, ул. Пушкина, д. 11, кв. 31

РЕЦИДИВ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

У сестры обнаружили злокачественную папиллому в мочевом пузыре. В июле прошлого года сделали операцию (не полостную). После операции было все хорошо, она даже отказалась от химии. Но через несколько месяцев произошел рецидив, в мочевом пузыре обнаружили около двадцати высыпаний и назначили новую операцию на 15 июня. Но она не хочет идти на повторную операцию – знает, чем это грозит. Я прошу тех, кто сталкивался с этим заболеванием или знает народные средства борьбы с раком мочевого пузыря, сообщите нам. Моя сестра так хочет победить болезнь! Умоляю всех неравнодушных людей, помогите, пожалуйста!

Адрес: Мельниковой Алевтине Петровне, 443081, г. Самара, ул. XXII Партсъезда, д. 173а, кв. 5

ЛИЦЕВОЙ КЛЕЩ

Очень прошу откликнуться, если кто знает, как вылечить болезнь розацеа (лицевой клещ). Невестке выписали кучу лекарств, но они не помогают, лицо красное.

Адрес: Генерозовой Г.Я., 350000, г. Краснодар, ул. Коммунаров, д. 110, кв. 11

НАДЕЮСЬ НА ДОБРЫХ ЛЮДЕЙ

Помогите, пожалуйста, советом. У меня рак молочной железы. Операцию не делали, сначала говорили, что рано, а потом – уже поздно. По коже пошли шишки, в одной образовалась дыра. Через несколько месяцев распухла рука от локтя до пальцев. Иногда днем опухоль немного проходит, а к вечеру рука становится как бревно. Пожалуйста, если у кого-то было такое, напишите мне.

Адрес: Смирновой Галине Леонидовне, 424032, Марий-Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Героев Сталинградской битвы, д. 11, кв. 4

ОСТАЛАСЬ ОДНА

Уже 10 месяцев болят ноги от пальчиков до пяток. Невыносимо болят суставы в коленках, скрипят как телега, и бедро правое. После этого кисти немеют, не могу палку держать. А еще горе – болят голова и шея. Терапевт говорит, что артрит, невропатолог – что остеохондроз, а насчет головы – что атеросклероз головного мозга. Уколы не помогают, мази тоже. Хотела достать для лечения сабельник, орехи кедровые и масло кедровое, но не смогла найти. Я похоронила двух сыновей, и после этого у меня случилась такая болезнь. Все мечтала, что они меня похоронят, а теперь осталась одна. Врачи говорят, что сейчас молодые уже в 40 лет никуда не годятся. А я сколько уже прожила! Мне 80 лет, очень тяжело. Вся надежда на добрых людей. Да хранит вас Господь!

Адрес: Вандриковой Наталье Васильевне, 352120, Краснодарский край, г. Тихорецк, ул. Московская, д. 260а

КТО ПОБЕДИЛ ДЕМОДЕКОЗ?

Прошу откликнуться тех, кто вылечился от демодекоза. Сыну 19 лет, болеет более 4 лет. Медикаментозное лечение успеха не приносит. Вся голова, спина, лицо в рубцах. Будем рады любым советам.

Адрес: Сагидуллиной Л.С., 662320, Красноярский край, г. Шарыпово, мкр-н Пионерный, д. 101-3, кв. 4

СИЛЬНО БОЛИТ ГОЛОВА

Люди добрые, помогите мне улучшить здоровье! Мне 49 лет. У меня резко снижено кровенаполнение в артериях головы и значительно затруднен венозный отток. Сильно беспокоят головная боль и головокружение. Трудно ходить. Не откажите в помощи.

Адрес: для Надежды, 308007, г. Белгород-7, а/я 26

ЗЯТЬ СТАЛ ИНВАЛИДОМ

Заставил меня обратиться в газету крик души от безысходности. Зятю 40 лет, он внезапно заболел. Стала неметь одна нога, потом другая, а теперь руки слабые. У него болезнь опорно-двигательного аппарата со спастико-атрофическим тетрапарезом, выраженным в ногах и руках. Много раз лежал в больницах, но болезнь прогрессирует. Врачи сказали, что лечить такое еще не научились. Вот уже год, как он мучается, дали инвалидность. А у него еще двое несовершеннолетних детей. Что делать? Жена ухаживает за ним и постоянно плачет. Люди добрые, помогите, если кто сталкивался с такой бедой. Одна надежда на вас и на Бога!

Адрес: Сороколетовой Любови Павловне, 416357, Астраханская обл., Икрянинский р-н, Ильинка, ул. Рабочая, 76

АТРОФИЧЕСКИЙ ФАРИНГИТ

Болею несколько лет атрофическим фарингитом. Беспокоят боль, жжение и сухость в носоглотке, образование корок и вязкой слизи. Может, кто-то страдает таким заболеванием и знает, как облегчить состояние? Напишите мне, пожалуйста.

Адрес: Парпула Валентине Георгиевне, 85764, Украина, Донецкая обл., Волновахский р-н, с. Бугас, ул. Малиновского, 14

ДВА МИКРОИНСУЛЬТА

Очень болеет младший братишка. У него уже было 2 микроинсульта. Заплетается язык, невнятная речь, плохо слушается правая рука, немного косит рот. Обращаюсь ко всем добрым людям, а особенно к тем, кто перенес это заболевание и вылечился. Помогите моему брату советами, рецептами и травой сердечной. Ему 60 лет, очень тяжело, и присмотреть за ним некому. Я живу в г. Архангельске, а брат – в Архангельской области. У нас в семье все сердечники. Здоровы, пока молодые, все работают, и ничего не беспокоит. Но как выходят на пенсию, так цепляются инсульты, инфаркты и прочее. Я уверена, что найдутся добрые люди и не оставят брата с его серьезным заболеванием.

Адрес: Кожиной Нелли Федоровне, г. Архангельск, ул. Партизанская, д. 50, кв. 69.

Адрес брата: Кузнецову Евгению Федоровичу, Архангельская обл., Вельский р-н, п. Кулой, ул. Гагарина, д. 94, кв. 4

БОЛЕЗНИ МЕШАЮТ РАБОТАТЬ

В селе работы много, особенно летом, а у меня вот такие болячки. Остеохондроз всех отделов позвоночника. Шейный отдел беспокоит тем, что стре-

ляет в затылок. Постоянно болит голова, при повороте головы слышится хруст. Грудной и поясничный отделы тоже беспокоят, в определенном положении болит сердце, а также сильные боли в пояснице. И еще, дорогие мои читатели, может, кто подскажет, как избавиться от лишнего веса. Диеты не помогают. Буду молиться за вас.

Адрес: Дарагану Николаю Николаевичу, 42127, Украина, Сумская обл., Недригайловский р-н, с. Ольшана, ул. Горького, 9. Тел. +38-097-38-52-752

ПОМОГИТЕ МОЕЙ СЕСТРЕ!

Сестре поставили диагноз деменция. Болезнь началась 5 лет назад и сейчас прогрессирует. Я очень прошу, откликнитесь все, кто сталкивался с этим заболеванием.

Адрес: Маликовой Нине Ивановне, 403116, Волгоградская обл., г. Урюпинск, ул. Репина, д. 2а, кв. 8

У СЫНА РОЗАЦЕА

Помогите, пожалуйста, моему сыну. У него розацеа, красное лицо. Мало того, что лицо воспаляется, зудит. Он еще и чувствует себя очень ущербно – лицо, как у «непросыхающего» алкоголика, а на работе приходится постоянно общаться с людьми. Сыну 50 лет. Я очень надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Буяновой Маргарите Васильевне, 194352, г. Санкт-Петербург, пр. Просвещения, д. 46, корп. 1, кв. 468. Тел.: (812) 516-63-16 (дом.), 8-911-176-38-28 (моб.)

ЛИШАЙ НА СЛИЗИСТЫХ

У меня обнаружили красный плоский лишай во рту и на слизистых. Дерматолог назначил лечение, но лишай уходит и вновь возвращается. Мучаюсь уже 1,5 года. Кто сталкивался с подобным и имеет опыт лечения? Хотелось бы побольше узнать об этой болезни. Встречались публикации о лечении яблочным уксусом и аспириновым спиртом, но это для кожи. А как ими пользоваться, когда лишай на слизистых? В какой пропорции? Я пыталась идти путем проб и ошибок, но ничего хорошего не получается – ожог слизистой, и все. Буду очень ждать ваших писем!

Адрес: Смирновой Евдокии Алексеевне, 456776, Челябинская обл., г. Снежинск, ул. Мира, д. 7-3, кв. 29

В ГОЛОВЕ ВСЕГДА «ВЕСНА»

Дорогие читатели, очень прошу помочь излечиться моей бабушке. У нее постоянная «весна» в голове: шум трактора, в ушах писк и свист птиц. Да еще мучает панкреатит. Помогите моей бабулечке, ведь она у меня одна!

Адрес: Степаненко Зинаиде, 36026, Украина, г. Полтава, 2-й Монастырский пер., д. 8а

ОЧЕНЬ БЕСПОКОЯТ НОГИ

У меня артроз на коленках и еще был сильный ушиб 15 лет назад на левой ноге под коленом, наложили 5 швов. И вот эти швы очень болят. Еле передвигаюсь с палочкой. Живу одна. Очень меня беспокоят ноги. Натираюсь разными растирками, но ничего не помогает. Врач говорит, что только операция поможет. Помогите, люди!

Адрес: Романенковой А.Е., 172383, Тверская обл., г. Ржев-3, ул. Челюскинцев, д. 23, кв. 64

КАК ВЫЛЕЧИТЬ ПОЗВОНОЧНИК?

Мне 70 лет. После травмы был перелом позвонка в грудном отделе. Уже прошло 7 месяцев, а болезнь не отступает. Очень болят весь позвоночник, поясница, боль отдает всюду, и медикаменты не помогают. Как лечиться народными средствами? Очень прошу мне помочь.

Адрес: Панченко Галине Демьяновне, 10007, Украина, г. Житомир, ул. Ю. Немирича, д. 3, кв. 2

АТРОФИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ И АДЕНОМА

Прошу откликнуться тех, кому удалось избавиться от атрофического гастрита желудка и аденомы предстательной железы.

Адрес: Биба Степану Григорьевичу, 94207, Украина, Луганская обл., г. Алчевск, ул. Запорожская, д. 150, кв. 66

ЛЬЮ СЛЕЗЫ НА УЛИЦЕ

Прошу помочь советом. У меня проблема с глазами – не могу выйти на улицу, так как из глаз льются слезы. Испробовала по совету врача несколько различных капель, но они не помогают.

Адрес: Ташкаевой Тамаре Михайловне, г. Новосибирск, ул. Дуси Ковальчук, д. 177-1, кв. 39

ПОМОГИТЕ РЕЦЕПТАМИ И МОЛИТВАМИ!

Пишу вам о своей маме, самой дорогой, единственной и любимой. Вот уже 17 лет она страдает тяжелой болезнью Паркинсона. Жизнь у моей мамочки нелегкая, но она никогда не унывала, всегда в ее сердце находилось место для добра и отзывчивости. У меня большая просьба: если кто-то знает рецепт, чтобы хоть облегчить эти мучения, откликнитесь! Сердце кровью обливается, когда смотрю на все это. Мама уже отчаялась, но я все равно верю, что с Божьей помощью возможно все. Также прошу вас: если можете, помолитесь.

Адрес: Мусиной В.А., 617762, г. Чайковский, ул. Советская, д. 14, кв. 2

Адрес для писем:
198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 11.00 до 18.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8(495)974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8(495)101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №13 (172)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».
Все права защищены.

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я пиния, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 17.06.09.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 645 000 экз.
Заказ № ТД-2165 Цена свободная

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.


УЗНАЙТЕ СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ!
НАТУРАЛЬНЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРЕПАРАТ ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА НА ОСНОВЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ СУБСТАНЦИЙ ПАНТОВОГО ОЛЕНЕВОДСТВА ГОРНОГО АЛТАЯ
МАРАНОЛ™
ПОЧУВСТВУЙТЕ МОГУЧУЮ СИЛУ ПАНТОВ МАРАЛА
• Замедление процессов старения организма.
• Омолаживающее и тонизирующее действие.
• Улучшение работы сердечно-сосудистой системы, профилактика атеросклероза и его последствий.
• Помощь при проблемах опорно-двигательного аппарата: артритах, артрозах, остеохондрозе.
• Улучшение половой функции, помощь при многих мужских сексуальных проблемах.
• Положительное влияние на умственные возможности, память и внимание, полноценное питание клеток головного мозга.
В КАЖДОЙ ПОСЫЛКЕ БЕСПЛАТНЫЙ КАТАЛОГ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ ПАНТОВОГО ОЛЕНЕВОДСТВА ГОРНОГО АЛТАЯ
ЧТОБЫ ПРОДЛИТЬ ЛУЧШИЕ ГОДЫ СВОЕЙ ЖИЗНИ И НЕ ПОЗВОЛЯТЬ СЕБЕ СТАРЕТЬ ПРЕЖДЕВРЕМЕННО, ПРИНИМАЙТЕ МАРАНОЛ!
MARANOL
МАРАНОЛ™
АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ
100 КАПСУЛ
Восточные мудрецы не зря говорят: "Принимай панты, и не будешь ты никогда старым, ведь дарят они вечную жизнь и наполняют радостью бытие..."
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ
СоГР № 77 99.23.3.У.7445.7.05 от 06.07.2005
ОГРН ТК ПАНТОПРОЕКТ 1072204017710
MARANOL
НОВАЯ УПАКОВКА!
Заказывайте по специальной цене производителя с доставкой по территории России наложенным платежом по адресу:
ПАНТОПРОЕКТ, 659300
Алтайский край, г. Бийск, ул. Л. Толстого, 150
Тел/факс: (3854) 32-68-28
Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью.
ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДО 29 ИЮЛЯ 2009 г.
Интернет-магазин: www.pantoproject.ru
СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ СВОЕГО ГОРОДА!
Москва (495) 514-60-03, 416-80-89, (499) 130-98-48; Санкт-Петербург (612) 927-9922, 572-18-51, 572-18-57, 323-47-16, 444-32-37; Барнаул (3852) 69-19-44, 8-909-505-8077; Белово 8-903-946-2290; Биробиджан (42622) 41-436; Владивосток (4232) 75-09-95; Воронеж 8-920-411-0998; Екатеринбург (343) 372-52-09; Железноводск 8-905-414-22-66; Ижевск 8-909-066-6361; Казань 8-917-880-6988; Каменск-Уральский (3439) 34-01-08; Кемерово 8-905-960-2767; Краснодар 8-928-405-4568; Красноярск (3912) 27-79-57; Куйбышев (38362) 63-438; Находка (4236) 77-27-08; Нижний Новгород (831) 433-60-01; Новокузнецк (3843) 46-35-55, 71-74-24; Новосибирск 8-913-913-6886, (383) 276-3533; Норильск (3919) 32-13-54; Омск (3812) 38-44-83; Прокопьевск (3846) 61-43-48; Самара (846) 269-1132; Сургут (3462) 678-216; Тольятти (8482) 72-74-13; Тюмень 8-950-488-5366; Челябинск (351) 905-5077
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА, июнь 2009
БЛАНК ЗАКАЗА
Да, я хочу заказать замечательный препарат долголетия МАРАНОЛ, чтобы жить долго и не бояться старости!
Количество флаконов - ____ шт. по 520* руб.
Ф.И.О.
Почтовый адрес
Контактный телефон
* Плюс стоимость наложенного платежа - примерно 5-8% от общей суммы заказа. Доставка в страны дальнего и ближнего зарубежья только по предоплате.
ОДИН ФЛАКОН (100 капсул) = ПОЛНЫЙ КУРС ПРИЕМА